# タバコを吸いたくなる二つの理由



#### 【タバコを吸いたくなる気持ちには2種類ある】

禁煙治療ではニコチンパッチやチャンピックスといった禁煙補助薬を使います。そして、この禁煙補助薬 に対しては「嘘のようによく効いた」という人から、「禁煙補助薬を使ってみたが、まったく効かなかった」という人まで、さまざまな評価があります。つまり人によって効果に大きな差があるのです。それでは、どうしてこのような差が起きるのでしょうか? 実は

#### 「タバコを吸いたくなる気持ちには2種類ある」

というところに、このような差が起きる秘密/原因があります。

2 種類あるために、一つ目のタバコを吸いたくなる気持ちをいくら抑えても、二つ目のタバコを吸いたくなる気持ちのために禁煙が失敗してしまう人も少なくないのです。そのため、禁煙を成功させるためには、この 2 種類のタバコを吸いたくなる気持ちを理解する必要があります。

# 【一つ目のタバコを吸いたくなる理由】

タバコを吸うとどんな気持ちになるでしょうか? 人によって多少の違いがありますが、吸っている人の話をまとめると、

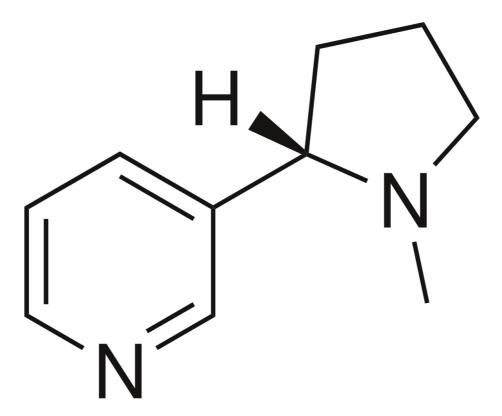
「イライラした気持ちが落ち着いて楽になる」

「もやもやしていた頭が澄み切って、楽に考えられるようになる」

といったことがタバコを吸った際の気持ちの変化ということになるでしょうか。

さて、お香の煙の匂いを嗅ぐと落ち着いてリラックスした気分になる人もおられますが、それではお香がタ バコの代わりになるかと言えば…なりません。タバコの代わりになるものがないから、タバコをやめることがで きないとも言えるのです。

それではどうしてタバコは、他に代わるものがないほど「イライラした気持ちが落ち着いて楽になる」という 効果を持っているのでしょうか? 実はタバコの中には、**人を落ち着かせて楽にしてくれる効果を持った薬 物**が入っているからなのです。その薬物の名前を「ニコチン」と言います。

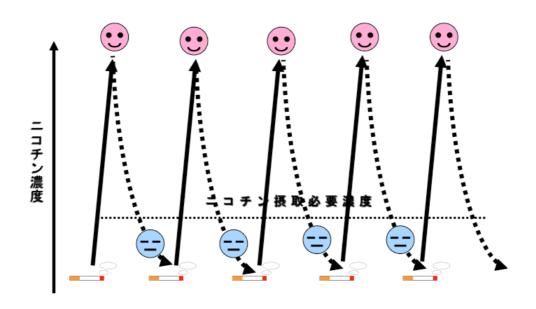


精神安定剤:ニコチンの化学構造式

**ニコチンは一言で言えば、脳に結合して楽な気持ちを作り出してくれる精神安定剤**です。タバコの煙の中にはこのニコチンが入っていて、それが体の中に入り、脳に届いて結合することで、楽な気持ちを作り出してくれる精神安定剤なのです。一般的な精神安定剤が医師の処方なしでは入手できないのに対し、タバコ(ニコチン)は成人であればコンビニや自動販売機などで誰でも簡単に入手できる薬物となっています。タバコは多くの人が手を出しやすい精神安定剤となっているのです。

ところがこの簡単に入手できるタバコという精神安定剤には残念な特徴が大きく2つあります。一つはご存知のように多くの重篤な副作用があることです。タバコを吸い続けていると肺がん、肺気腫、脳卒中、心筋梗塞などの副作用が起きてくる人たちが少なくありません。

そしてもう一つの残念な特徴は、タバコ(ニコチン)を使い続けていると、その人の脳が変化してしまい、「タバコを吸わないとイライラする体」に変わってしまう、つまり離脱症状(禁断症状)が起きる体に変わってしまうということです。



今どれだけタバコを吸っている喫煙者も、子供の頃はタバコを吸わなくても何ともなかったはずです。それがタバコを吸ってしまったことで、「タバコを吸わないとイライラする体」に変わってしまったのです。そのためタバコを吸った瞬間は、ニコチンが体に一気に体に入って来るため、一時的にほっとした落ち着いた気持ちになります。しかし体に入ったニコチンは時間が経つにつれ代謝され、最後には尿となって体の外へどんどん出て行くため、1時間、2時間と時間が経つうちにニコチンの血中濃度は落ちていき、それに伴い心は再びイライラとしてきて落ち着かなくなります。これが離脱症状(禁断症状)です。そしてそこでタバコを吸えば再びニコチンが入って落ち着くのですが、また1時間、2時間と時間が経つとニコチン血中濃度が低下してイライラしてきて…という繰り返しで、一日に何本ものタバコを吸う事になるわけです。この「タバコを吸わないと(ニコチンが体の中にないと)イライラする体」でいる限り、タバコをやめようと思っても、離脱症状(禁断症状)として強いストレスが襲って来て、禁煙が続かないということになります。

それではこの「タバコを吸わないとイライラする体」はもう二度と元に戻らないかというと、そんなことはありません。まったく1本も吸わずに1ヶ月程もすると、「タバコを吸わないとイライラする体」から、子供の頃のような「吸わなくてもイライラしない体」へと戻ってきます。

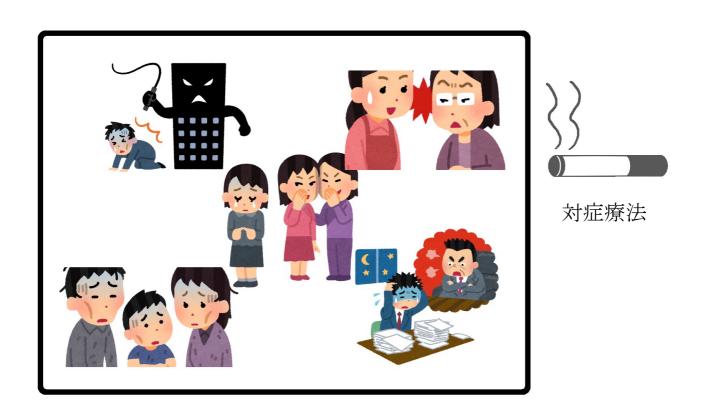
ただし、1本も吸わないでいると、たった2,3時間でイライラが襲って来て、次のタバコに手が出てしまいます。そしてこれを繰り返していると、いつまで経っても「吸わなくてもイライラしない体」に戻れません。

というわけで、そこで禁煙の役に立つのが「ニコチン切れのストレス」、離脱症状(禁断症状)を抑えてくれるお薬ということになります。ニコチンパッチやチャンピックスといった禁煙補助薬は、この「ニコチン切れのストレス」離脱症状(禁断症状)に効いて、禁煙しやすくするためのお薬なのです。禁煙補助薬を使えば、スッキリまではしませんが、「ニコチン切れのストレス」離脱症状(禁断症状)に対して我慢しやすくなります。

## 【二つ目のタバコを吸いたくなる理由】

しかしこの禁煙補助薬を使ったすべての人たちが禁煙に成功するかと言えば、残念なことにそうではありません。確かに禁煙補助薬を使うだけで禁煙に成功する人も多いのですが、その一方で禁煙補助薬を使うだけでは禁煙できない人も少なくありません。

禁煙補助薬だけでは禁煙できない人たちもおられるのはなぜでしょうか。私が禁煙補助薬だけでは禁煙できない人と話をしてみて経験的に感じたことは、禁煙できない人は、その人の日常(仕事、生活、人間関係、過去の記憶など)において、強い苦しみを抱えている人が多いのではないかということでした。



仕事での悩み、人間関係の悩み、人生の悩み、それらから生じている心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖などが強い方たちもおられます。そしてこういう心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖などを抱えている時、タバコ(ニコチン)は精神安定剤ですから、吸えばすぐに楽になります。もちろん2,3時間経てばニコチンが切れてきて、やはり心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖などが襲ってくるため、再びタバコ(ニコチン)を体に補充しなければいけなくなるわけですが、それでもとにかく定期的にタバコ(ニコチン)という精神安定剤を補充し続ければ、心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖は少しは和らぎます。つまり心の苦しみに対する「対症療法」、人生の苦しみに対する「対症療法」としてタバコ(ニコチン)は使えるわけです。

逆に言えばタバコをやめるということは、この自分の人生における心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖と直面しないといけなくなる、ということになります。これに耐えることが難しくてタバコを吸い続けるということになるわけです。

「タバコを吸わないと今までどおりの仕事ができない」

という人もおられました。今まで仕事上での辛さ、苦しさ、不安、恐怖をなんとかタバコ(ニコチン)という精神安定剤で抑えながら仕事を続けることができていたのに、タバコをやめてしまうと今まで通りの心の安定が崩れてしまい、仕事ができなくなってしまったわけです。

これはある意味、ドーピングをしているスポーツ選手にも似ています。スポーツ選手は筋肉増強剤等を使えば、今まで以上の筋力がつきやすくなりスポーツの成績も上がったりします。一見良いことのようですが、こういった薬剤を使っていると、やがて健康を損ない早死にしやすくなったりするため、ドーピングは禁止されています。しかし一度、身体能力を高める薬を手にしてしまったスポーツ選手は、その薬を使わない限り、今まで通りの成績が出せなくなります。たとえ将来的に体がボロボロになっても、今の成績を維持するためには薬を使い続けるしかありません。そのために薬をやめるのが難しくなってくるわけです。

そういう意味ではタバコの問題ははスポーツ選手のドーピングの問題とも似た構造を持っていると言って よいかもしれません。いわばタバコは「心のドーピング」なのです。

#### 【禁煙補助薬の効果と限界】

さて禁煙治療で使われるチャンピックスやニコチンパッチは「一つ目のタバコを吸いたくなる理由」である ニコチン切れのストレス、つまり離脱症状(禁断症状)をある程度抑えてくれます。

しかし「二つ目のタバコを吸いたくなる理由」である、タバコ(ニコチン)という精神安定剤を、日常(仕事、 生活、人間関係、過去の記憶など)の中の辛さ、苦しみ、不安、恐怖に対する**対症療法**として使っている状態には効きません。

# 「禁煙補助薬は離脱症状を抑えてくれるお薬。それ以上でも、それ以下でもない」 のです。

それでは「二つ目のタバコを吸いたくなる理由」のためにタバコをやめられない人はどうすれば良いのでしょうか。

「心の苦しみに対する対症療法として使えるのなら、タバコはやはり良いものではないか」と思えるかもしれませんが、一概にそうだとは言えません。

例えば虫歯で歯が痛くなった時のことを考えてみましょう。もしあなたの歯が痛くなったら、どうされるでしょうか?

まず痛みに対して「痛み止めの薬」を内服するという対症療法があります。

その一方で歯科の医療機関を受診して、虫歯の部分を削り、詰め物をするといった**根治療法**があります。 ひとまず手っ取り早いのは「痛み止めの薬」を内服するという対症療法です。しかし手っ取り早いからといって「痛み止めの薬」を延々と内服し続けていたらどうなってしまうでしょうか。まず虫歯自体がどんどん進行して歯がぼろぼろになってきます。また「痛み止めの薬」を内服し続けることで胃炎、胃潰瘍などの副作用も起きてくることになります。ということを考えると、対症療法には頼らずに、歯科の医療機関を受診して治療を受けるという根治療法が必要になってきます。

タバコという心の対症療法もこれと同様です。タバコという対症療法に頼れば確かにしばらくの間は心の 辛さ、苦しさ、不安、恐怖から解放されます。しかしそれは**あくまで対症療法でしかない**ので、それらが根 本的に消えてなくなるわけではありません。

タバコを吸っても、あなたの仕事上の悩みが根本的に解決されるわけではありません。 タバコを吸っても、あなたの生活上の悩みが根本的に解決されるわけではありません。 タバコを吸っても、あなたの人間関係の悩みが根本的に解決されるわけではありません。 タバコを吸っても、あなたの辛い過去の記憶が根本的に解決されるわけではありません。

となると、根本的に**自分の人生における悩み、心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖を取り除く根治療法**が必要になってきます。

それでは人生における悩み、心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖を根治的に取り除くためにはどうしたら良いでしょうか? これは大きく3つの方法に分けることができます。

- 1. 苦しみの原因となっている自分の環境を変える
- 2. 苦しみの原因を避けられるよう自分の行動を変える
- 3. 苦しみの原因となっている自分の考え方の癖を変える

どれも時間がかかる方法です。しかしこういったことをコツコツと積み上げていかなければ、延々と心の苦 しみは続いて根本的には解決しないのです。

自分の仕事の仕方を変えたり、自分の生活の仕方を変えたり、自分の人間関係を変えたり、自分の物事の考え方を変えたりすることによって、自分が人生で感じている心の辛さ、苦しさ、不安、恐怖を取り除いていること。それは一言で言えば「自分の生き方、考え方を変える」ということであり、いわば**人生の「根治療法」**というべきものかもしれません。

しかし当然これはすぐにできることではありませんし、勇気も根気も努力も必要な話になってきます。 そしてまたこの**人生の苦しみに対する「根治療法」**に対して医師がお手伝いできることは、申し訳ないこと に限られています。あなたの人生の悩みについてお話を聞いて、一緒に考え助言をするくらいしかできません。残念ながら直接、あなたの人生、日常における仕事、生活、人間関係、過去の記憶の悩みをすっぱりと解決する方法を持っているわけではないのです。ですから、自分で自分の生き方や考え方について根気強く検討しながら変えていくしかないのです。

またこれについてお勧めの本としては

## 「セルフケアの道具箱」 伊藤絵美 著 晶文社

などがあります。こういった「自分で自分の悩みや苦しみを低減させる方法を教えてくれる本」などを読んで、自分なりに考えていくことも重要です。

「一つ目のタバコを吸いたくなる理由」が禁煙補助薬を使いさえすれば、それなりに抑えられるのに対して、 「二つ目のタバコを吸いたくなる理由」を解決していくのは大変です。しかし、それに向かっていくことはあな たの人生を良い方向に大きく変えていくことになります。ぜひ挑戦を考えてみてください。



