

## 喫煙者への偏見をなくそう Q&A

### - 家族や周囲の人たちによる暖かい禁煙支援の手を -



安陪内科医院：安陪隆明

「タバコを吸っていない人間には、タバコを吸っている人間の気持ちはわからん!」という言葉は聞くことがありますが、実際、タバコを吸わない人にとっては喫煙者の気持ちはわかりにくいものです。そして誤解から喫煙者を責めてしまうこともしばしばあります。しかし本当に大事なのは、喫煙者を責めるのではなく、「ニコチン依存」という病態を理解し、そして喫煙者に対して暖かい禁煙支援の手をさしのべてあげることです。このパンフレットでは、喫煙者のお父様を持った A 子さんとの会話を通して、タバコを吸わない人が陥りがちな誤解偏見やその対処法を Q&A 形式でご説明します。

**Q. 私の父は、医師から「タバコをやめないと肺気腫がどんどん進行して、自宅でも酸素を吸入しないといけなくなる」と言われているのに、まったくタバコをやめようとしません。またタバコを吸っていると肺癌になりやすいことを父に訴えても、それでも父はやめようとしません。自分の命よりも嗜好品を優先する父は馬鹿じゃないかと思えます。**

A. ジュースのような嗜好品はやめようと思えば簡単にやめられますし、飲まずにすみますよね。例えば、右のように肺癌の危険性が書かれているジュースなら、お父様も飲まないと思います。しかしタバコを吸い始めると「タバコがないと安心感や落ち着きや喜びを感じにくい脳」つまりニコチン依存になってしまうため、「タバコをやめたらどうストレスを解消してよいかわからない。人生何も楽しみがなくて真っ暗だ」という思いなどに喫煙者は囚われることがよくあります。ジュースのような嗜好品をやめることは簡単ですが、ニコチン依存になるとタバコをやめることを想像すること自体が困難になることを理解してあげましょう。そして禁煙しないお父様を責めるのではなく、本人が禁煙に前向きになれるような言葉、例えば「お父さんにはタバコをやめて長生きしてもらって、一緒に旅行に行きたいな」などのような、禁煙に前向きになれるような言葉をかけてあげましょう。



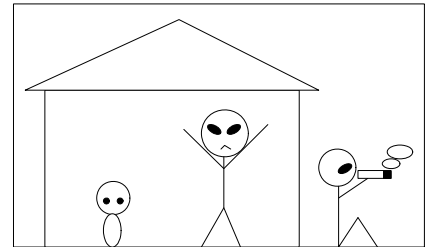
**Q. 父がタバコに頼らなくてもストレスが解消できるように、父に何かストレス解消になるような趣味はないだろうかと将棋などを勧めているのですが、父は「タバコがないと何の楽しみもない」と言います。タバコ以外のストレス解消方法がないという父に呆れています。**

A. タバコを吸わない人はさまざまなストレス解消方法を持っており、「A というストレス解消法ができないなら、B というストレス解消方法があるよ」と一般的に考えたりします。しかしニコチン依存の状態になるとこの考え方は成り立ちません。なぜならニコチン依存になると、いかなるストレス解消方法もそのときにタバコを吸わないとストレスが低減しにくくなるからです。タバコを吸わない将棋好きな人は将棋をするだけでストレス解消になりますが、将棋好きの喫煙者は「将棋+タバコ」とセットにならないとストレスが低減しにくく、タバコなしの将棋はかえってストレスになったりします。またタバコを吸わない読書好きな人は読書するだけでストレス解消になりますが、読書好きの喫煙者は「読書+タバコ」とセットにならないとストレスが低減しにくく、タ

バコなしの読書では集中できず楽しめなかつたりします。またニコチン依存になると、美味しい食事を食べた後も、その直後にタバコを吸わないと満足感が乏しくなりますし、お酒を飲むときも、その際にタバコを吸わないとお酒を楽しみにくくなります。このようにほとんどのストレス解消時や楽しむときにタバコと一緒にないとストレス解消や楽しむことができない脳に変わってしまっているのがニコチン依存の特徴です。タバコを吸わない人には理解しにくいかもしれませんが、「タバコがなくなったら何も楽しみがない」というのはニコチン依存の一症状であることを理解してあげましょう。

タバコを吸わない脳が楽しむとき	ニコチン依存の脳が楽しむとき
将棋	将棋+タバコ
読書	読書+タバコ
美味しい食事	美味しい食事+タバコ
お酒	お酒+タバコ

**Q. 父は私の息子の前で平気でタバコを吹かそうとしたので、慌てて外へ追い出しました。発癌有毒物質を平気で自分の孫の前で散布しようとする無神経な父が許せません。**



A. 確にお孫さんへの受動喫煙被害を防ぐという意味では外で吸ってもらうというのは正解だったと思います。ただお孫さんのそばにいられず、外に追い出されたお父様は疎外感を感じられたかもしれません。こういう場合「家族の前では吸わない」といったルールを予め作ったうえで、ルールを守ってくれるお父様に対して、

**「お父さん、外で吸ってくれるなんて、気を遣ってくれてありがとう」**

などと、感謝の言葉を伝えましょう。

**Q. 父は禁煙を試みる気になりましたが、3 日目にイライラして私にアタリだして喧嘩になってしまい、私も「そんなにイライラするなら1本だけ吸ってみたら」と言ってしまいました。するとその日は1本だけですんだようですが、1週間もたつとまた元の本数に戻ってしまいました。1本だけで終わらない父には禁煙は無理だと思いました。**

A. 禁煙した場合のイライラ(ニコチンの離脱症状)の強さは、3~4 日目がピークで、その後にイライラの程度が徐々に下がってきます。つまりタバコがなくてもイライラしない脳へと徐々に回復してくるのです。しかし1本でも吸ってしまうと、その瞬間にまた元の「タバコがないと安心感や落ち着きや喜びを感じにくい脳」に戻ってしまいます。つまり「イライラを抑えるために1本だけ」ということをするとほとんどの場合禁煙は失敗します。そして「タバコがないと安心感や落ち着きや喜びを感じにくい脳」のままである限り、元の本数に戻ってしまうのは仕方がないことなのです。

禁煙を始めて1週間は、イライラして周囲にアタリ散らされても当然と考え、そのイライラに正面から衝突するのではなく、暖かく受けとめてあげましょう。そして

**「今が一番イライラする時期なのに、今日一日吸わなかったお父さんは凄いね。頑張っているね」**

と評価してあげましょう。禁煙を続けるということは、タバコを吸わない人にはあたりまえの日常ですが、喫煙者には想像もできないような難事であることが多く、禁煙が続く限り、毎日誉めてあげてもよいくらいです。本人の禁煙がうまくいくためには、周囲の方の理解や賞賛、暖かい見守りも重要な要素になっていきます。

**Q. 以前タバコを吸っていた私の同僚に話を聞くと、やめようと思ったら簡単にやめられたとのことでした。禁煙に苦勞する父は、相当意志の弱い人間ではないでしょうか。**

A. まずタバコのやめにくさ、ニコチン依存の強さは人によってかなり異なり、簡単にタバコをやめられる人もおられれば、かなり苦勞される人もおられます。本人の意志が強い弱いという問題ではなく、病気にも軽症や重症があるのだと考えていただいたほうがよいでしょう。うまく禁煙がいかないことは、周囲の誰よりも本人が一番気にして落ち込んだりすることですから、禁煙がうまくいかないときは、

**「今うまくいなくても、あきらめずにまた禁煙に挑戦しようよ」**

と暖かい言葉をかけましょう。

あきらめない

**Q. 父はニコチンパッチを使ったところ、一日 5 本までに減りましたが、なかなかゼロ本にならず、そしてニコチンパッチをやめたら元の本数に戻ってしまいました。父はニコチンパッチが効かない特殊な体質なのではないでしょうか？**

A. ニコチンパッチやチャンピックスのような薬剤は、あくまでニコチン切れのイライラなどの身体症状(身体的依存)を抑えるだけのお薬です。しかし、タバコを吸ってしまうのには他にも「イライラしたときにはタバコを吸わざるをえない」「ご飯を食べたあとにはタバコを吸わざるをえない」という気持ちに囚われている「心理的依存」もあり、これはお薬では治療することができません。そして一日に 1 本でも吸っている限り、「タバコがないと安心感や落ち着きや喜びを感じにくい脳」のままのため、薬をやめると元の本数に戻ってしまうのです。心理的依存の治療には禁煙カウンセリングができる医療関係者と相談して治療を進めていくことをお勧めします。そしてそれらの治療を通して1まったく吸わない状態にもっていくことができれば、薬をやめても禁煙を続けることができるようになります。

**Q. 父は半年間の禁煙に成功し、父も私も喜んでいたのですが、ある晩、宴会の席で 1 本吸ってから、また元の本数に戻ってしまいました。こんなことではもう二度と禁煙などできないと憂鬱な気分になってしまいました。**

A. 一旦禁煙導入できても、1 本吸ってしまえば、その瞬間に「タバコがないと安心感や落ち着きや喜びを感じにくい脳」に戻ってしまうため、また元の本数に戻ってしまう人がほとんどです。そして一旦禁煙導入できたからといって、禁煙が一生続く人の方が少数であり、ほとんどの場合、5 回、6 回…と途中で再喫煙を繰り返しながら、最終的にまったく吸わなくなる人の方が大半です。お父様のように途中でまた喫煙生活に戻ってしまうことはよくあるあたりまえのことなのです。大事なのはここであきらめてしまえば本当に一生禁煙できないということです。周囲の誰よりも本人が一番気にして落ち込んだりすることですから、**「半年間、タバコのない気持ちよい生活が送れてよかったじゃない。また再挑戦すれば、再びあの気持ちよい生活に戻れると思うよ。だからあきらめずにまた禁煙に再挑戦しようよ」**

と禁煙への再挑戦をお勧めしてください。

