



● 意思の力だけに頼らない禁煙のススメ

「タバコがやめられないのは意志が弱いから…」なんて思っていませんか？現在の禁煙は根性論ではありません。

喫煙は「ニコチン依存」という状態であることがわかっています。科学的な禁煙方法について知っておきましょう！

● なぜタバコはやめられないの？

かつて、喫煙は個人の「癖」や「習慣」と見なされがちでした。

しかし、現在の研究では、ニコチン依存の強力なメカニズムが解明されています。

喫煙が単なる癖と違うのは、脳の仕組みがニコチンによって変化させられてしまうからです。ニコチンが体内に入ると、脳内で快感を生む「ドーパミン」という物質が大量に放出されます。この強烈な快感を脳が記憶し、喫煙を繰り返すうちに、ニコチンがないとイライラしたり、集中できなくなったりする「離脱症状」に悩まされるようになります。

この強い不快感から逃れるために、また一服してしまう…これがニコチン依存の正体です。

意志の力だけで立ち向かうのが難しいのは、このためです。

● 喫煙がもたらす深刻なリスク

■ 全身の病気につながる

タバコの煙には約 70 種類もの発がん性物質が含まれています。肺がんだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、肺の機能が徐々に失われる COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、取り返しのつかないさまざまな病気の原因になります。¹

■ 業務生産性の低下

ニコチン切れによる集中力の低下は、仕事のパフォーマンスに直接影響します。

ある試算では、喫煙休憩による労働生産性の損失は全国で年間 3 兆円にものぼると言われています。²

■ 労働災害のリスクも

喫煙者は非喫煙者に比べ、労働災害の発生リスクが約 1.5 倍高いというデータもあります。³

これは自分だけでなく、周りの同僚をも危険に晒す可能性があることを意味します。

●禁煙成功のポイント

■ まずは「やめる日」を決める

連休などのストレスの少ない日を禁煙開始日に設定しましょう。そして、灰皿やライター、加熱式タバコ本体を全て処分するか誰かに預けてしまい、家族や同僚に「禁煙宣言」をすることで、後戻りしにくい状況を作ります。

■ 「吸いたい！」のきっかけを置き換える

禁煙後の離脱症状は、最後の喫煙から2～3日後がピークと言われています。この最もつらい時期を乗り越えるため、自分がタバコを吸いたくなる状況を事前に把握し、代わりの行動を決めておくことが成功の鍵です。食後の一服、仕事の合間のストレスなど、具体的な場面を想定し、「食後はすぐに歯を磨く」「イラッとしたら冷たい水を飲む」「デスクで深呼吸する」といった代替行動を準備しましょう。こうした具体的な行動が、強い喫煙欲求を乗り切る助けになります。

■ 専門家の力を積極的に活用する

自力での禁煙成功率は高くありませんが、禁煙外来を利用すれば成功率は2～3倍に向上します。⁴

健康保険が適用される場合も多く、カウンセリングや禁煙補助薬（貼り薬や飲み薬）のサポートを受けることで、離脱症状を和らげながら、無理なく禁煙に取り組めます。

■ 職場の制度や仲間を頼る

会社によっては禁煙外来の費用補助や、禁煙成功者への報奨金制度などがあります。こうした制度を積極的に活用しましょう。また、禁煙に挑戦する仲間がいれば、励まし合いながら取り組むことができます。

●ワンポイントアドバイス

禁煙は「我慢」だけで乗り切れるものではありません。ニコチン依存症という病気を「治療する」という意識を持つことです。一人で抱え込みます、専門家や周りのサポートを上手に使いながら、健康的な毎日への第一歩を踏み出しましょう。