

会員の声

節煙について

清水 央雄*

先進国における、最も予防が可能な疾患であるタバコ病に関しては、本誌においてさまざまな研究報告があり、非常に役だっています。

しかし、ときおり節煙にふれる報告を見受けません。

また、健康日本21におけるタバコ対策に関しては、禁煙とともに節煙も推進する内容となっています。

本誌においても、「携帯歯ブラシによる節煙および口のさわやかさに対する効果の検討」¹⁾などでは、節煙をテーマに上げています。

しかし、節煙に関して、禁煙指導を行う医師などから、大きな疑問の声が上がっています²⁾。

肺癌や心疾患などの罹患率は、1日タバコ本数別では、本数が多くなるに従って罹患率が増加するため、喫煙本数を減らすと健康によいと思いがちです。しかし、喫煙本数を減らしても、体はそれまで摂取していたニコチン量を要求し、無意識のうちに煙を深く肺に吸い込む、あるいは吸い込んでからしばらく呼吸を止めるなど、代償性喫煙パターン変化が起こり、血中ニコチン濃度や、CO-Hb量は逆に増加する報告もされています³⁾。また、同様に軽いタバコに替えても血中CO-Hb量は、逆に増加する報告もあります⁴⁾。

また、節煙から始めて禁煙しようとしても、タバコ依存から脱出することはできず、苦痛が強く、成功率は、すっぱり禁煙する成功率よりも低いという報告が多く^{5~12)}、節煙は意味がないばか

りか、公衆衛生上不適切であるというのが禁煙指導の専門家的一致した意見です。

今後の研究や国民に対する公衆衛生活動上、節煙は取り上げず、禁煙に絞って行っていただきたいと考えます。

本誌投稿の査読においても、以上の点を十分に考慮していただければ幸いです。

(受付 2000. 6.22)
採用 2000.10.23)

文 献

- 1) 石田恭子, 小田正秀. 携帯歯ブラシによる節煙および口のさわやかさに対する効果の検討. 日本公衛誌 1999; 46: 1078-1083.
- 2) 青山 旬, 清水央雄. インターネットメーリングリスト上での「節煙」議論. 日本禁煙医師連盟通信 2000; 1: 16.
- 3) Ho-yen Do, Spenc VA, Mordy JP, and Walker WF. Why smoke fewer cigarettes? British Medical Journal 1982; 284: 1905-1907.
- 4) Benowitz NL, Kuyt F, Jacob P. Circadian blood nicotine concentrations during cigarette smoking. Clinical pharmacology and therapeutics 1982; 32(6): 758-764.
- 5) 林 高春. ニコチン依存. 臨床成人病 1999; 29(3): 308-314.
- 6) 林 高春. 効果的な禁煙指導. 医学のあゆみ 1998; 185(7): 441-444.
- 7) 林 高春. タバコがやめられない本当の理由. 東京: PHP 研究所, 1999; 66-77.
- 8) 林 高春. 5日できっぱりタバコをやめる本. 東京: 光文社, 1991; 77-81.
- 9) 阿部眞弓. 禁煙外来. 東京: 芳賀書店, 1999; 22-23.
- 10) 高橋裕子. 禁煙指導の本. 東京: 保健同人社, 1998; 28-29.
- 11) 高橋裕子. 禁煙支援ハンドブック. 東京: じほう, 2000; 114-115.
- 12) 宮里勝政. タバコはなぜやめられないか. 東京: 岩波新書, 1992; 164.

* 北海道かもめ歯科院

連絡先: 〒098-5723 北海道枝幸郡浜頓別町南3条3丁目 北海道かもめ歯科院 清水央雄