

# たばこことストレスの深い関係

山田 富美雄

## ●● ストレスと喫煙

何度もとりあげられたテーマであろうが、喫煙とストレスとは切っても切れない深い仲だ。ヘビースモーカーに、健康のためにたばこをやめましょうよとお話をする、決まってこんな答えが帰ってくる。

「たばこをやめたら、かえって健康に悪いです」とおっしゃる。たばこの煙に含まれる有害物質や発ガン物質の説明をすると、それもそうだがという顔をしてからこう来る。

「禁煙するとストレスがたまるから身体に悪い」ので「たばこは健康維持の特効薬なんだ」といった具合。無理やりのこじつけの健康談議に陥ってしまう。

## ●● ストレスは喫煙開始を駆り立てるか

禁煙歴10年の私が喫煙を開始したのは大學生になった日のことだ。ことさら訳などなく、周りの先輩たちが吸っているの、吸うことになったのである。当時、男性の喫煙率は80%を超えていた。

大学の写真部の部室には大きな灰皿がど

んと置いてあった。吸い殻が一杯になると、そばのバケツや空き缶に捨てることになっていた。大学の研究室はどうか。もちろん教授室にも図書室にも灰皿は備えられており、ゼミの最中は紫煙が方々から漂っていた。

ストレスを抑えるために喫煙を開始したということはあり得ない。むしろ、たばこを吸うことによって大人社会の仲間に入れてもらったといつてよいだろう。映画スターが颯爽とたばこを吸う姿に触発されて喫煙者になる人もいた。

ストレス状態を抑えるために、たばこの煙を吸い、ストレス状態が改善できたという人はいなかっただろう。けむたく、苦く、ニコチンがきつかったのでふらーつとしたからである。ところが今日、ニコチン含有量の少ない軽いたばこが増え、メンソールなどの味を付けたものが多く売られている。女性や子どもなどが、気軽に吸い始めるきっかけにならねばよいが。

## ●● ストレスがたばこを吸いたくさせるか

では、ストレスを感じたときに、たばこを吸うのだろうか。吸いたくさせる原因がストレスであろうか。

締め切り間際のレポート執筆時にはたばこの本数は増える。たばこがキレるとイライラする。これらは、ニコチン依存者が示すニコチン離断（離脱）症状であり、ニコチンの補給によって鎮静化する。

起床直後の一服や、食後の一服は、ストレスと関係するだろうか。

唾液中のニコチン量を、起床後すぐから15分毎に測ってみると、起床後45分から1時間でニコチン量は最大値を示し、以後就寝に至るまで減少を続ける。ニコチン量は、ニコチン物質そのものなので、起床直後の喫煙ニコチン補給は起床直後のストレスと関係しているかもしれない。しかし、食後の一服や、駅舎での一服、歩きながらの一服は、単に血中ニコチン含有量の減少によるイライラ症状とはあまり関係しないようである。

## ●●禁煙を考えさせるもの

禁煙を考え始めることとストレスとの関係はどうだろう。

将来の健康への不安、たばこ代の値上げによる小遣い減少への不安は、禁煙行動を開始させる準備段階で大いに貢献する。たばこが健康を害し、経済行動に制限を与える元凶であるという認知は、喫煙行動をとり続けることと相容れないので、心理状態は極めて不快である。

心理学者のフェスティンガーは、こうした「行動と認知」との不一致が、認知的不協和を招き、不安感・不快感を解消するために行動を変えざる(禁煙行動を開始する)と考えた。もつとも、行動を変えられない(禁煙しない)ときは、認知を変えざる(たばこは健康に悪くないと考える)ことになる。米国の禁煙ヘルスプロモーションでは、こうした認知的不協和を醸し出すことよって禁煙動機を高めたのである。

## ●●禁煙を中断させるもの

禁煙を開始すると、ニコチン離断症状が現れる。不安、うつ、混乱、集中力の欠如など

のストレス症状と似た精神状態である。

こうした症状の現れ方には個人差があり、すぐその日のうちに現れる人と、1週間以上たつてから、あるいは3カ月ほどたつてから現れる人とがいる。

今年の5月から6月にかけて、喫煙大生を対象として1週間だけ試しに禁煙をしてみたい、間違いなく禁煙が継続できたら1万円プレゼントという実験をおこなった。本当に禁煙していたかどうかは、呼気中の一酸化炭素濃度と唾液中のコチニンを調べれば分かる。ニコチン離断症状は、面接と質問紙、ならびにまばたき反射のプリパルス抑制効果(PPI)で観察することにした。

現在分析中だが、1週間のお試し禁煙実験後ほとんどが喫煙を再開したが、これをきっかけに禁煙を始めた人もいた。

血中ニコチン濃度の低下によるニコチン離断症状というストレスは、ニコチンを摂取することで対処でき、最も簡単な方法である。遠回りではあるが、呼吸法や自律訓練法を用いてストレス症状を抑える技術を習得すれば、乗り越えることは不可能ではない。

## ●●ニコチン離断症状を抑えるためのグッズ

ニコチン離断症状を抑えるためのグッズがいりる登場している。

ニコチンパッチ…代替療法の主役で、ニコチンを皮膚に貼ったパッチからゆつくりと摂取し、経口摂取(シガレット)をやめるものである。ニコチンパッチに含まれるニコチンの容量を徐々に減少することが大切である。

ニコチンガム…これも代替療法といえるが、ニコチンを経口的に摂取する分、治療効果が弱い。

電子たばこ…ニコチンを含む煙はいっさい出さず、LEDの灯りと水蒸気で、たばこの火と煙を模倣的に作り出し、シガレット状の吸い口を口にくわえて吸引行動をとることで雰囲気だけを味わうというもの。かぎたばこ…無煙たばこZEROSTYLEが商標で、火を必要としない方式で、カートリッジにたばこの葉をつめたものをさんだパイプ。ニコチンが含まれたたばこの葉をただ吸うだけ。箱の下1/3に、「口腔がんの原因の一つとなり、心筋梗塞・脳卒中の危険性を高めます」と警告あり。

このほか、ニコチンを含まないパイプを吸引する禁煙パイポや、わずかにニコチンを含むものの喉の薬となるシガレットなどもある。

いずれも、ニコチン離断症状というストレスを乗り越えて禁煙行動を習得するための補助グッズのようだが、確かな効き目を評価する研究が必要だろう。