

喫煙者が禁煙を始めた当初は、ストレスを感じるがよくあります。これに我慢ができず再び吸ってしまうと、これまでの努力が無駄になってしまいます。禁煙を持続するためには、ストレスとの付き合い方がポイントです。そこで今回は、タバコとストレスとの関係、ポジティブ思考で禁煙時のイライラを解消していくコツについて紹介します。

禁煙補助薬の活用は効果的

喫煙者が喫煙のメリットとして感じる“ストレス軽減効果”は、あくまでニコチン切れによる“離脱症状(イライラ・ちょっとしたことに腹を立てるなど)の緩和”にすぎません。むしろ禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善することがわかっています。“喫煙はストレス解消法”というのは思い込みで、実はストレスを生み出す原因なのです。

禁煙の際のストレスを緩和するためには、離脱症状に緩和効果のある「禁煙補助薬を使う」と、「ストレスマネジメントの方法を学んで実践する」ことがポイントです。

「禁煙補助薬」は、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することが可能です。日本では健康保険による禁煙治療において、貼り薬の『ニコチンパッチ』と飲み薬の『バレニクリン』が使えます。また一般医療用医薬品※1として、『ニコチンガム』と『ニコチンパッチ』が薬局・薬店で市販されています。

海外の報告では、禁煙補助薬を利用すると自力の禁煙に比べて3～4倍禁煙しやすくなるとのこと。また、国内の禁煙治療でも禁煙補助薬が多く使用されています。全国の治療成績の報告によると、12週間中5回の禁煙治療をすべて受けた人では、約8割が治療終了時点で4週間以上の禁煙に成功。さらに、そのうち約5割が治療終了後9ヵ月間の継続禁煙に成功しています。

なお、薬局・薬店で購入する『ニコチンパッチ』の場合、医療用医薬品※2と比べて用量が少なく、喫煙本数が多い人ではニコチンの補充が不十分になる可能性があります。また『ニコチンパッチ』よりも有効性が少し高い飲み薬の『バレニクリン』は医療機関での処方が必要です。

※1：薬局・薬店で、自分で購入できる薬。
※2：医師が診断した上で発行する処方せんに基づいて、薬剤師が調剤して渡される薬。

禁煙補助薬の種類

『ニコチンガム』

薬局・薬店で購入可能。口腔粘膜からニコチンを吸収させるタイプのニコチン製剤。

『ニコチンパッチ』

薬局・薬店で購入可能。身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤。禁煙外来での健康保険による禁煙治療でも処方されます。

『バレニクリン』

禁煙外来での健康保険による禁煙治療で処方。脳の中のニコチン受容体に作用する、ニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬。

ストレスマネジメントを知って自分をコントロール

禁煙を始めると離脱症状によって、一時的にストレスが高まります。しかし禁煙に成功した人は、タバコから解放されることによってストレスが低下し、精神的健康度も改善することがわかっています。禁煙の際のストレスを緩和して禁煙を達成するためには、先ほど紹介した「禁煙補助薬」を使うことに加え、「ストレス

マネジメントの方法を学んで実践する」ことがポイントです。

禁煙時のストレスマネジメントの方法としては、次にあげる「①気分転換の方法を考える」「②ストレスのとりえ方を変える」の2点です。

禁煙を成功させる！ストレスマネジメントのポイント

①気分転換の方法を考える

スポーツをしましょう！

スポーツで汗を流すことは、軽い抗うつ剤程度の効果があります。体重コントロールにも役立ちますので、禁煙中はできるだけ身体を動かすようにしましょう。

趣味を持ちましょう！

熱中できることがあると、ストレスのかかったときに趣味に没頭することでストレスの緩和に役立ちます。趣味がない方は、この機会に趣味を探すのはいかがでしょうか。

リラクゼーションを心掛けましょう！

温泉に入る、アロママッサージをする、お気に入りの公園に行く、お寺の庭を見るなど、気持ちが落ち着く「満たされた時間」を作るようにしましょう。

②ストレスのとりえ方を変える

ポジティブ思考を持ちましょう！

嫌なこと、辛いことがあったときにあなたの心は何を感じていますか？人それぞれ物事に対する認識の仕方には違いがあります。同じストレスが加わっても、プラスに捉える人とマイナスに捉える人がいて、その捉え方によって感じるストレス度は変わります。以下に例をあげてみました。

(例) 上司に怒られた場合

ネガティブ思考	ポジティブ思考
<ul style="list-style-type: none"> ・こんなにがんばっているのにひどい！ ・もうクビになるかもしれない・・・ ・自分はダメな人間だ・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い勉強になった！ ・がんばって伸びて次に生かすぞ！ ・これは期待されているんだな！

このふたつを比べてみると、ネガティブ思考ではストレスによって自分を追い込んでいきますが、ポジティブ思考ではストレスが次のエネルギーになっています。ストレスは、自分を伸ばしてくれる人生のスパイスと考えてみてはいかがでしょうか。

ネガティブ→ポジティブへの思考の切り替えは禁煙中だけでなく、日常生活でのストレスに対しても同じようにポジティブ思考を持つことを心掛けましょう。