

# くすりとタバコについて

No.29 (H16.1)

## 薬の作用と薬の関係

タバコを吸う人は吸わない人に比べて、薬が効きにくいとよく言われます。これはタバコに含まれる成分が酵素誘導（薬を代謝する酵素をたくさん作り出す）を起こし、薬が代謝・排泄されやすくなるからです。

例えば、気管支喘息のときに用いられるテオフィリン製剤は、タバコを吸う人は吸わない人に比べて 1.3 ~ 1.5 倍の維持量が必要ともいわれます。他にも精神神経系の薬や睡眠障害のときに使用する薬、心血管系の薬もタバコを吸うことで効き目が悪くなる場合があります。

## タバコに含まれる有害物質

一般にタバコの煙には約 200 種類以上の有害物質が含まれているといわれています。その中でも代表的なものは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

ニコチン：タバコを止められなくする主な原因となるのがこのニコチンです。末梢血管を収縮させて血圧を上昇させたり、脈拍を早くさせ、心臓に負担をかけます。

タール：タバコのヤニのもとです。タールには発ガン物質や発ガンを促進する物質がたくさん含まれています。タバコを吸う人のほうが吸わない人よりも肺や食道のガンになりやすいという報告は数多くあります。

一酸化炭素：酸素は、赤血球と結びついて体のすみずみまで運ばれ、体に酸素を供給します。ところがタバコを吸うと、一酸化炭素が酸素より 200 倍も強い力で赤血球と結びつき、体を軽い酸欠状態にしてしまうのです。

## 禁煙のすすめ

それでもタバコはなかなか止められないという方が、多いと思います。そんな方はまず、環境を改善しましょう。タバコや灰皿などを処分し、タバコを吸う人の周りに近づかないようにしましょう。

そしてイライラした時には、タバコの代わりになる行動を考えましょう。散歩や体操などの軽い運動をするのもよいと思いますし、水やお茶

を飲むのもよいでしょう。

口寂しいときには、ガムや歯磨きも効果的だと思います。

また、当院に「禁煙外来」があるのもご存知でしょうか？専門の医師に相談することで効率よくタバコを止められると思います。

#### 健康増進法について

2003年5月1日より健康増進法という新しい法律が施行されました。この法律は、公共の場所でタバコの煙を周囲の人が吸い込む「受動喫煙」を防止することを目的に制定されたものです。

受動喫煙者においても喫煙者と同様、酵素誘導が起こる可能性が高く、注意が必要となるからです。

対象としては、学校や病院などの公共施設、さらに飲食店となっており、当院でも平成17年の全面禁煙に向け、現在段階的に分煙を行っています。この法律は、あくまで「努力することを義務付ける」もので、法律自体に強制力はありませんが、すでに医療施設では、全面禁煙の方向に向かっていきます。

愛煙家の皆さん！この法律施行を機に、禁煙してみてもいかがでしょうか？