



タバコがブレインパフォーマンスに与える影響は？



タバコは百害あって一利なし!すぐに禁煙を

喫煙者はブレインパフォーマンス低下リスクが非喫煙者の1.5～2倍※1

若い頃にちょっとした興味からタバコを吸い始めたのがきっかけで、いつしか止められなくなってしまった…という人も多いのではないのでしょうか。しかし、タバコが身体だけでなく、ブレインパフォーマンスにも影響を与えることは、すでに様々な研究や調査によって裏付けられており、今や医学会の常識です。喫煙者は非喫煙者に比べて1.5倍～2倍も認知機能が低下しやすいことがわかっています。さらに、喫煙はブレインパフォーマンス低下リスクを高める、糖尿病や高脂血症といった生活習慣病との関わりが強いことも指摘されています。そう、タバコは文字通り、「百害あって一利なし」なのです。

しかし、長年喫煙をしているからといって健康を諦める必要はありません。年齢に関わらず、禁煙を続けることができればタバコによる体へのダメージが回復し、非喫煙者と同じ健康状態に戻ることができるとも言われています。もし、今も喫煙を続けているのなら、1日も早く禁煙しましょう。

禁煙計画の基本は「STAR」※2

禁煙を始めるにあたっては、まず禁煙計画をたてましょう。WHOのガイドラインでは、成功する禁煙計画には以下の4つの要素（各要素の頭文字をとってSTARと呼ぶ）を挙げています。

1. 禁煙開始日を決める（Set）
2. 友人、家族、同僚に禁煙することを伝える（Tell）
3. これから始める禁煙に困難が待ち受けていることを予測しておく（Anticipate）
4. 自分の周りからたばこ製品をなくす（Remove）



エーザイ株式会社

自己流の禁煙が難しい場合は禁煙外来へ

しかし、長年の喫煙によりニコチン依存に陥っている場合は、自己流での禁煙は難しく、中には何度も禁煙に挫折する人もいます。この場合は、一部の病院で開設されている禁煙外来で医師による診断と治療も検討しましょう。禁煙外来では、禁煙補助薬の処方を受けられるだけでなく、禁煙中の禁断症状が起きた際の相談もできるため、禁煙に成功しやすくなります。

2006年4月からは、以下の4つの条件を満たせば健康保険を使って禁煙治療を受けることができるようになりました。過去に禁煙治療を受けた後に再度喫煙を始めてしまった場合も、前回の初回の診察日から満1年経っていれば、再度禁煙治療を受けることができます。「どうせ、禁煙できない」と諦めず、医師のサポートをうけながら禁煙に取り組んでください

<健康保険で禁煙治療を受ける条件>

1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断されている
2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
（2016年4月から34歳未満に対しては、2の喫煙本数と喫煙年数による指数の条件が撤廃されました）
3. 直ちに禁煙することを希望している
4. 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している

なお、ニコチン依存に係るスクリーニングテスト（TDS）は、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトで受けることができます（無料）。まずはテストを受け、自分のニコチン依存度を確認してみましょう。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/dictionary/tobacco/yt-048.html>

※1 認知症疾患診療ガイドライン2017, 「認知症疾患診療ガイドライン」作成委員会, p131, 2017, 医学書院
※2 Strengthening health systems for treating tobacco dependence in primary care, 2013

