



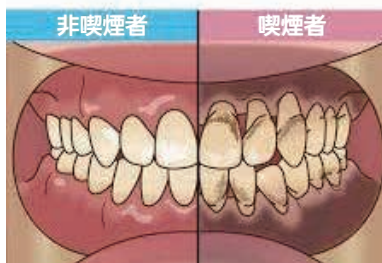
タバコをやめませんか？

認知症とタバコ

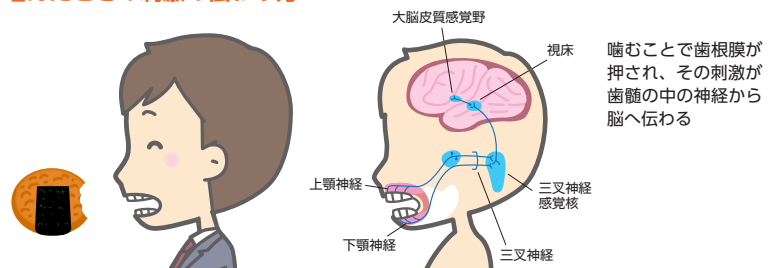
公立学校共済組合近畿中央病院
保健師

えば いわこ
江場 巖子

タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、1.5倍認知症になりやすいという報告があります。タバコを吸うことで歯周病のリスクが高まります。歯周病によって歯を失うと、しっかり噛めなくなり脳への刺激が少なくなるからだと考えられています。同時に、タバコは動脈硬化を促進するため、脳梗塞の原因となり、脳血管性認知症のリスクも高くなるからと考えられます。

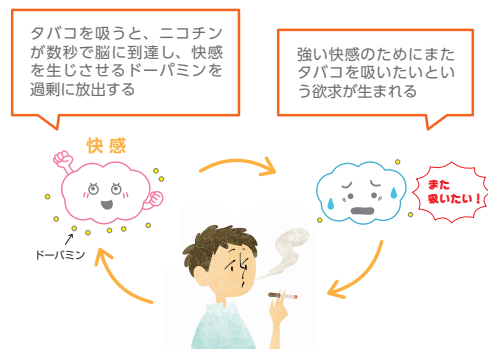


噛んだときの刺激の伝わり方



なかなかやめられない喫煙はニコチン依存症

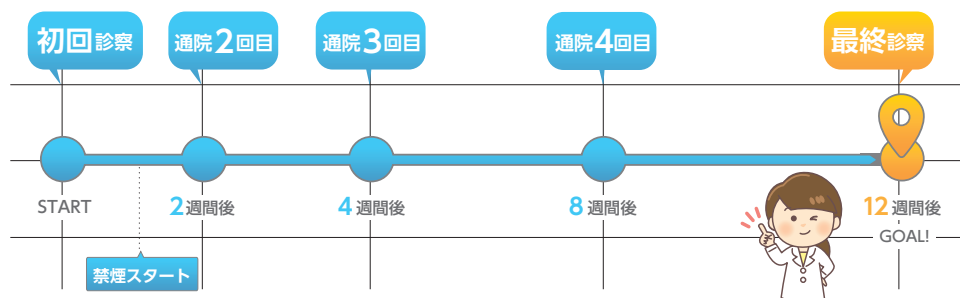
タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質（ドーパミン）が出て快感を味わいます。タバコをやめて、体にニコチンがなくなると、脳がニコチンを強烈に要求してきて、また吸いたいという気持ちになります。これがニコチン依存症です。



禁煙を成功させる「禁煙外来」という強い味方

タバコを簡単にやめられない人のために、病院で禁煙治療を受けることができます。保険適応になるには条件がありますが、日本禁煙学会や製薬会社のホームページで検索できます。「標準的な禁煙プログラム」では、12週間にわたり合計5回の診察と薬の処方を受けます。自己負担額はおおよそ13000円から20000円ほど。例えば、孫の誕生、結婚記念日などを機会に禁煙してみませんか？

健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



【参考資料】日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、
日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014