

がん専門医に聞く

富山労災病院 (アスベスト疾患センター長)

みずはし けいいち
水橋 啓一

No.2



＊ ＊ タバコはなぜ止めるのが難しいか ＊ ＊

今回は身体依存と精神依存のうち否認のお話をしました。今回は、精神依存の特徴のもう一つである合理化のお話からいたします。

煙草を吸う人は、「タバコはストレス解消に有益、止めたらストレスが溜まって病気になる」「タバコをやめても何も良いことは無い」などというように、自分勝手な合理化をします。これは、自分がタバコを吸い続けることを、無理に正当化しようとする結果、自然にそのような考えになってしまうわけです。精神依存の特徴のこの二つ、否認と

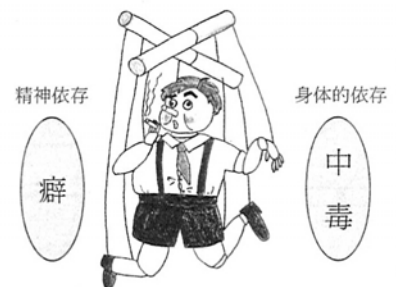
合理化は、喫煙者の認知の歪みと言われています。これが精神依存の根本にあります。完璧に、心そのものがタバコという巨大な悪者の虜になっているわけです。先の身体依存より、むしろこの精神依存がやっかいと言われています。この認知の歪みを修正するのは、本人にも家族や同僚、治療に携わる医師など周囲にとっても大仕事です。しかし、結局御本人の考え次第とも言えます。煙草を吸う人御自身が「自分自身と周囲の人間の将来をどう考えるか」という問題です。「本当にそれでいいんですか？」ということなのです。

冷静になってじっくり考えれば自ずと答えは出るはずですが。

すなわち、煙草を吸う人は、身体依存という右手と精神依存という左手で操られる「操り人形状態」となっているわけです。逆に、お子様の回りで煙草を吸っている大人の方には、煙草を吸い始めてしまうということが、如何に困難な状況に人間を陥れてしまっていることに十分気づいていただきたいと思います。お子様が大人になる間に喫煙の習慣に陥ってしまわないようしっかり見守ることが重要です。

＊ ＊ タバコと健康 ＊ ＊

人間、誰もいつかは最期を迎えます。そのお亡くなりになる原因ですが、交通事故などの不慮の事故と自殺を除けば、概ね以下の3つが原因です。癌、脳卒中、そして心臓病（狭心症、心筋梗塞）です。煙草は癌のほとんどもに悪さをします。特に肺癌、食道癌、胃癌、喉頭癌など煙草のヤニが直接当たるところの癌になりやすくなります。また、血管の老化を超特急



割合は喫煙者 3 : 7
により様々 6 : 4



で進めますので、それこそ血管の病気そのものの脳卒中や心臓病の両方をより早く発症させます。実際、研究によれば、「煙草を吸う旦那さんを持つ奥様（もちろん自分では全く吸わない）」は、「そうでない奥様」より、1.7～2 倍も脳卒中や肺癌になり易くなります。これは受動喫煙と言います。 次回に続く

ご質問やご相談は地域医療連携室まで、また富山労災病院ホームページもご覧ください。

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構
富山労災病院 地域医療連携室
〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel: 07.65-22-1345

Fax: 0120-935-631 (フリーダイヤル)

富山労災病院 救急外来からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っております。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。

受診される場合22-1280までお電話下さい。