



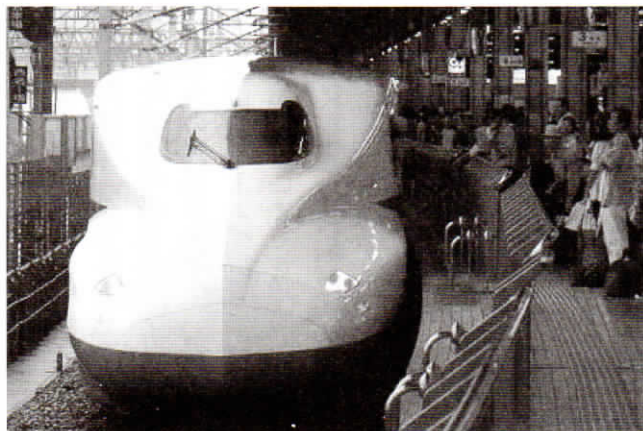
薬局で購入できるニコチンパッチの効果 JR新幹線での出張に 欠かせない乗車券・特急券に 続くアイテム

加藤一晴 日本禁煙学会評議員・医師

やり手のN氏

大手企業の営業マンN氏は、なかなかのやり手である。新人のころから頭角を現し、大胆かつ堅実な仕事ぶりを評価されて、数年前から営業部長に昇進した。順風満帆の人生を歩んでいるN氏ではあるが、実は些細な悩みがある。高校の頃に手を染めたタバコがいまだに止められず、会社の同僚たちがひとりまたひとり禁煙していることに、焦りを感じている。これまで喫煙行為を正当化するために、通り一遍の言い訳をしてきた。そんな時は、目の焦点は定まらず、キョロキョロと落ち着かない。

遠方都市への出張は、新幹線を利用している。全席禁煙の航空機では吸えないからである。禁煙化の流れは新幹線まで及び、N700系のぞみも全席禁煙となった。しかし、このN700系だが、客室内ではないが、数箇所の喫煙スペースがあるので、N氏にとって大変ありがたい。



東海道新幹線、N700系のぞみ

ところが、デッキの一部を喫煙場所としていたので、ひっきりなしに開閉する扉から、列車内に煙が侵入する。問題があることをJRは感づいているだろうが、喫煙者のN氏は氣づいていない。

実はN氏、通常は身勝手にも禁煙車両を利用している。喫煙車両の紫煙が漂う空間は、苦痛で耐えられないのである。これまで禁煙しようとしたが、なかなか達成できなかった。

しかし自分は、ニコチン依存症ではないと信じるし、意志ひとつで何ともなると思いたかった。大勢の喫煙者がそうであるように、禁煙へのキッカケを探しながら、火をつける毎日だった。

ニコチンパッチを使いながら、禁煙している人を傍目^{はため}に吸い続けてきたが、様々な想いが錯綜^{さくそう}していた。「自分は禁煙できるだろうか。止めたいけれど、止めたくはない」そう考えながら、昨今の禁煙外来の看板をまぶしそくに眺めていた。

ニコチン貼付剤のOTC化

2008年6月以降、OTC^{*} (Over The Counter Drug) 化されたニコチンパッチ製剤が、わが国の薬局でも購入できるようになった。この情報を知り、数回禁煙にチャレンジしたが、ことごとく敗退してきたN氏であるが、福岡への出張を前にして、薬局でニコチンパッチを購入した。少しためらいながら、ダメで元々と考えて再挑戦したのである。

説明書では、起床後に貼る^はように記載してある。そして家人に気づかれぬように貼り、東京駅に向かった。いつもなら駅のホーム喫煙スペースで一服している頃であるが、喫煙欲求は一向に沸き上がらない。不思議と身体が欲しがらないのだ。胸ポケットには、いつものようにタバコがあり、手を伸ばすことは簡単だが、「もう少し様子を見てみよう」と我慢した。

治療体験の始まり

ホーム喫煙スペースでタバコを吸っている人を尻目に、N氏は車両に乗り込んだ。走り出した車窓からは、見慣れた景色が流れている。新横浜を過ぎ、小田原、熱海を通過する。いつもならこの辺りで「吸いたい」氣持が出てくる頃だ。

右手に富士山を眺めながら静岡駅を通過し、初夏の日差しを受けて、きらめく浜名湖岸をひたすら西へむけて進む。やがて名古屋に到着するが、喫煙欲求は一向に襲ってこない。

*OTC＝医師の処方箋がなくても、薬局・薬店で購入できる一般用医薬品。

隣座席の男性は、ここで下車したが、到着直前の表情は険しくなってきた。やはり、喫煙者なのだろうか。やがて列車は出発し、遠方にまばゆい輝きの琵琶湖を眺め、京都を経て新大阪駅ホームへ滑り込む。朝、貼ってからここまで6時間が経過。何となく、ニコチンパッチの効果を実感した。

喫煙欲求が起きないのは、皮膚に貼ったニコチンパッチから成分が身体に吸収されているからなのだ。

こればかりは経験しないと実感できない。1本吸った時の多幸感まではいかないが、身体から沸き起こる喫煙欲求はない。恐らく血液中にニコチンが存在するからだろう。「やはり依存症だったんだ……」。そういう思いがよぎる。

広島を過ぎ、まもなく終点の博多駅に到着する。何時もならばホーム喫煙スペースに向けてまっしぐらの

N氏だが、今回はそれも不必要だ。きつと他の喫煙乗客は血中ニコチン濃度が低下して、危険域に達していることだろう。喫煙スペースに屯している人たちが遠い存在に思えてきた。猜疑心は確信に変わり、やがて禁煙への自信に繋がった。これならば福岡出張を終日無煙で過ごせるかも知れない。

喫煙者心理

喫煙者の禁煙願望は意外に強いのだが、あからさまに禁煙している姿を曝け出したくはない。ひっそりと始めて、水面下で進行し、知らぬ間に禁煙達成する自分を夢見ている。

舞台裏は見せたくないのだ。周りが気づかないうちに粛々と進めたいのだが、密かに誰かから「そういえば最近吸っていないなあ」のセリフを待っている。「うん、タバコ

止めたんだ」と呟く自分は、さぞ心地よいだろうと夢想している。

この場合、後のセリフである「よく止められたなあ……」には、答えないで、ニコリうなずくほうが粋である。このようなシナリオを想い描いている喫煙者は、N氏だけではなく、案外多いのかも知れない。

このように、出張の新幹線禁煙車両は、貴重な体験空間に成り得る。我慢するのではなく、ニコチンパッチの薬効を実感できる治療空間だからだ。その意味においても、ニコチンパッチのOTC化は十分すぎる効果がある。

経験すればするほど、身体から、タバコから遠のく。喫煙者にとってニコチンパッチは、乗車券・特急券に続く、3枚目の切符と解釈しても良いのではないか。実はニコチンパッチを貼って、乗車しているのはN氏以外にもいたのかも知れない。

解説

2008年6月以降、ニコチン貼付剤がOTC化され、自由に購入できようになった。一方、医療機関で

は2006年4月から、全国で保険診療が開始された。それに主に、(1)敷地内禁煙化

好評発売



高橋裕子
加藤一晴 著

禁煙は愛 禁煙は喜び

定価 980円

この本(104頁)は、禁煙をした人たちの喜びの体験を基につくられました。お申し込みは、全国の書店または直接当社でお受けします。

世論時報社

Tel: 03-3424-9099 fax: 03-3424-9079
e-mail: book-seron@seronjihou.co.jp

(2) 呼気中CO検出装置
(3) 医師と専任の看護師
などの条件を満たせば、ニコチン依存症管理料が算定できる。いわゆる禁煙外来の禁煙達成率は、30〜60%と報告されているが、まだまだ広域に普及している訳ではない。
今回OTC化されたニコチン貼付剤は、基本的に禁煙外来と同じものである。現在、禁煙外来を訪れるのは全喫煙者の5%内外となっている。こうした現状打破の可能性を秘めているのが、今回のOTC化措置であろう。だが、問題がないわけでは

はない。
米国では10年以前からOTC化されたニコチン貼付剤が、街中のドラッグストアで販売されているが、啓発教育が不徹底なので、漫然と貼り続けるニコチン中毒が指摘されている。貼るだけで多幸感が得られ、口に咥え火をつける手間が省けることもあり、禁煙達成率は5%程度のことである。ニコチンパッチは、「毒を以って毒を制す」ことによって断煙させるという治療薬であり、喫煙本数を減らすのが目的ではない。身体に対するニコチン補給を行

ないながら、精神的支援を要するといふ包括的アプローチが欠かせない。販売側も、これは「喫煙者が禁煙する」ためのアイテムであることを常に意識して欲しい。そして「頑張ってください。応援していますから……」の温かな言葉掛けも。
効果が実感できても、禁煙に至らない場合は、禁煙外来の受診を勧めて欲しい。わが国は米国と同じ轍を踏まぬように、販売側のスキルアップを望みたい。薬剤師の方々から禁煙外来への紹介は、結果的に大勢の喫煙者を救うことになるのだから。