

<< 北品川禁煙通信 >>

第16号：ストレスとタバコの関係

◇ ストレスって何だろう？



(Aspinal: KICKBUTT: Nicotine Cessation program, 1997.)

「ストレスとは何か？」 みなさんこの質問に対する答えのイメージはお持ちだと思います。日常生活においてストレスに出会った時、ヒトは緊張を感じ、鼓動が高まり汗が出て来るのを感じます。また、胃が痛み頭痛も起こるでしょう。更に長くストレスにさらされると、不安になり気分が滅入ってきます。以下にストレスの原因をいくつか挙げてみましょう。

表1 様々なストレスの原因

家族の死・重病・介護、或いは自身の病気
生活の貧困または会社の倒産
仕事での降格あるいは解雇
結婚・妊娠そして出産、死産または流産
別居・離婚
裁判での係争
転居、転職または退職
閉経・更年期
など・・・

人によってはたくさんのストレスを抱え込んでいる場合もあるでしょう。しかし、人生においてストレスを

避けることは不可能です。ですから、上手にストレスと付き合い、これを克服していくことは重要な事と考えられます。

さて、タバコを吸う理由として最も多く聞かれるのがこの「ストレスを減らすため」というものですが、なぜなのでしょう？これを完璧に説明することは困難ですが、だいたい以下のように考えられます。

まず、ニコチンが脳に達すると脳神経細胞からベータエンドルフィンやノルエピネフリンという物質が出ます。これらの物質は人間に、短時間、「幸福感」をもたらします。タバコを吸うという事はこの物質を脳から放出させてストレスを軽減しようとする行為と言えます。また、喫煙は何らかのストレスに遭遇した時に、「タイムアウト(休憩)」を取る行為とも言えます。タバコによって、嫌なことを考えたりそれに直面することを避けて時間を稼ぐわけです。これも言うまでもなく、長くは続きません。そして最後に、ニコチン依存症の喫煙者にとってはニコチン離脱症状を回避するために喫煙するわけです。これは、ストレスを解消するためでないことは明白で、単にニコチンを補給しているに過ぎません。この症状は、あなたがタバコを消したその瞬間から、また始まるのです。

以下に、ニコチンの離脱症状を挙げてみます。

表2 ニコチンの離脱症状

イライラ、うつ気分、不安
頭痛、めまい、不眠
胃のムカつき、便秘
タバコを吸いたい渴望感 (Craving)
閉塞感、心拍数(鼓動)の減少
など・・・

冒頭の図をご覧ください。この図は、喫煙者であ

るあなたの脳がニコチンという寄生虫に支配されている様子を表現しています。ニコチン依存症はとても強い依存症なので、喫煙者は容易にタバコへの渴望から逃れられません。この寄生虫はあなたがタバコを止めないように巧みに、あなたの脳をあやつっています。前述のストレスの問題にしても然り。たとえばあなたが禁煙しても、何かにつけて再喫煙させようと画策します。ある統計によれば、一度禁煙した人が再度喫煙する理由のトップは「ストレスを感じたから」或いは「気分が滅入ったから」であり、そうした危機に乗じてニコチンはあなたがタバコに逃げ込むように仕向けるのです。

それでは、こうしたニコチンの呪縛から解放されるには何が必要なのでしょう？ これは、実は難しい問題です。ひとつ言えることは、タバコを吸うことが馬鹿らしいことであり、本当はストレスの解消には役立たないという事実にあなたが気づくこと。それが重要です。

◇ ストレスはどうやって克服するのか？

ストレスや落ち込んだ気分がタバコで解消できないと分かったからには、あなたはどのようにそれらに立ち向かえばいいのでしょうか？ 多くの人々は、タバコなしに、様々な対策を講じているのです。以下にそのヒントをご紹介します。

1. 問題点の解決に向けてすぐに動こう

ストレスや落ち込んだ気分を解決するのに、いい方法はまず、問題から逃げずに正面から立ち向かって解決することです。

A 子さんは6か月前に禁煙しましたが、今日は買ったばかりのスマートフォンをトイレに落としてしまいました。すっかり落ち込んでしまった彼女。今までだったら、この状況でタバコに手を伸ばして一服、なんてこともあり得

ました。しかし、彼女はまず、スマホを拾って販売店に連絡し、今後の指示を仰ぎ、お店で代替機を受け取り会社へ向かいました。免責事項があるので余計に出費がかかるかもしれません。でも、その時はお母さんに少し借りるか、フリーマーケットでもやろう。或いは新しい服を買うのを我慢しよう、と考えたら気持ちが落ち着きました。問題が解決の方向へ向かったからです。

2. タバコ以外の手段とは

タバコ以外にストレスをやり過ごす方法はいくつもあります。例えば、読書をする・運動をする・深呼吸する・水を飲む・瞑想する・散歩する、などです。

禁煙した B 君はストレスを感じると以前はタバコに手が伸びていましたが今は違います。ペットボトルの水を一口飲み、深く息を吸い込んだら5秒間止め、ゆっくりと吐きます。これを繰り返すことで、嫌な気分をコントロールすることを覚えました。

3. 話せる人がいますか？

ストレスを減じる最もいい方法は他の人に話すことかもしれません。嫌なことがあったら電話して聞いてもらう、お茶に誘って相談する、などです。人に話すことであなたの張りつめた気持ちは和らぐことでしょう。

4. 受け入れることも大切

少しのストレスは受け入れてしまいましょう。なぜなら、それも人生の一部だからです。タバコで誤魔化していた時には決して得られない、それを自力で乗り越えていく感覚を味わうことが出来るでしょう。