

脳卒中予防のための 禁煙のすすめ

脳卒中とは、突然脳の血管が詰まったり破けることで、脳が障害を受ける病気です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破ける「脳出血」、「クモ膜下出血」の3つがあります。医療の進歩により脳卒中による死亡率は以前と比べて減少はしていますが、麻痺などの障害で、今まで何気なくできていた生活が不自由になり、介護が必要になる原因疾患では1位です。

私は、月2回の認定活動日に、日本脳卒中協会が作った「脳卒中予防十か条」のもとに生活習慣指導を行い、患者さんと一緒に今までの生活習慣を見直し、行動変容の支援をしています。

- 脳卒中予防十か条**
- ① 手始めに **高血圧**から 治しましょう
 - ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
 - ③ **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
 - ④ 予防には **たばこ**を止める 意志を持って
 - ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
 - ⑥ 高すぎる **コレステロール**も 見逃さない
 - ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
 - ⑧ 体力に 合った**運動** 続けよう
 - ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
 - ⑩ **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

お薬は
勝手にやめずに
相談を

参照：日本脳卒中協会

* 脳卒中と喫煙

喫煙は脳卒中になる危険性が高いため、禁煙を強く勧められています。受動喫煙も脳卒中の原因になります。「脳卒中予防十か条」の中に「予防には、たばこを止める意思を持って」という項目があります。喫煙している人は喫煙していない人と比べ、1.5倍脳卒中が発生しやすくなるともいわれています。また脳卒中死亡率は、男性1.8倍、女性2.8倍ともいわれています。しかし喫煙している人も、2年間禁煙することでは脳卒中の発生のリスクは減少し、更に10年間禁煙することで喫煙していない人と同レベルの低リスクに戻るともいわれています。

喫煙は脳卒中だけでなく、狭心症や心筋梗塞やがんなどの原因にもなります。たった1本の煙草を吸っただけで血圧値は15分以上も上がり、ヘビースモーカーの方の場合は高い血圧値が持続するといわれています。これは、喫煙することで全身の血管が収縮し、血圧値が上がってしまうからです。

また、高血圧は動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は脳梗塞や脳出血の原因であり、高血圧はくも膜下出血の原因となる「動脈瘤」が発生する原因になります。

また、喫煙することでLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を増やしてしまうため、動脈硬化が発症する危険が高くなり、さらに動脈硬化を進行させ、血栓ができやすくなると言われています。これらから、脳卒中を予防するなら「禁煙」が重要になります。

小澤 尚子

看護科/回復期リハビリ病棟
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師



* 禁煙のコツ

禁煙は一度に成功するとは限りませんが、諦めずに続けることが大切です。まずは自分自身で禁煙する理由をはっきりさせましょう。そして日を決め、一気に禁煙を開始しましょう。



- ① 煙草の本数を減らす、軽くする、加熱式タバコへ変更はだめです
- ② 一定の禁断症状は覚悟しましょう（3～7日がヤマ）
- ③ 喫煙と結びつく生活パターンを変えましょう
例：食後はすぐに席を立てて歯みがきをする
- ④ 吸わない環境を作りましょう
例：タバコ・ライター・灰皿は捨てる
煙草は「捨てる・買わない・もらわない」
- ⑤ 吸いたくなったら「代替りの行動」を見つけましょう。
例：深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき等
- ⑥ 「1本ぐらいなら。」は喫煙を再発します。
- ⑦ 家族や友人に禁煙の決意を伝え、サポートをお願いしましょう。また、医師や専門のサポートをうけることもおすすめします。ニコチンパッチやガム、ロゼンジなどのニコチン代替製品を使用することで、禁煙の成功率が高まります。



禁煙を勧めると、「アイコスに変える」という声をよく聞きます。ニコチンやタールの少ないタバコや害の少ないと宣伝されている加熱式タバコに切り替えても、害はけっしてなくなりません。加熱式タバコは煙に含まれる有害物質が紙巻タイプよりも多いものがあり、研究や評価が十分になされていない部分も多いです。加熱式タバコでの禁煙を試す方もいらっしゃると思いますが、加熱式タバコなしで禁煙を行っている方たちと比べて、禁煙の成功率は約38%低いという結果が出ております。

禁煙で、「ご飯がおいしくなる」「からだが軽く感じる」など、良いことがいっぱいあります。禁煙の成功には強い意志が必要ですが、まずは「一日頑張ってみよう。」から始めてみませんか。そして「昨日頑張れたのだから、今日も。」というように、目標を少しずつクリアしたらいかがでしょうか。

