

### なぜタバコはやめられないのか

—「ニコチン依存症」は慢性的ストレス状態に慣れる事—

笠間市立病院長 石塚恒夫

喫煙は、悪性腫瘍・心血管疾患・慢性閉塞性肺疾患などさまざまな疾患の原因です。全死亡の20%は喫煙が原因であり、生涯喫煙者の半数は喫煙に関連した疾患で亡くなります。70%の喫煙者がやめたいと思いつつ、40%が禁煙を試みますが、自力で成功するのは3%程度です。わかっているにもかかわらず、は、「ニコチン依存症」が生じているためです。

ニコチンはタバコ葉の揮発性成分であり、アセチルコリンという脳内神経伝達物質と同じ働きをします。喫煙により肺から急激に吸収されると脳内でドーパミンを多量に放出させ、快楽を感じたり不安を軽減させたりします。しかしこのような利点は、強制的な放出（喫煙）が繰り返されることですぐに消失します。ドーパミンが枯渇してしまふことで慢性的ストレス状態（イライラする）となり、喫煙の強い刺激でなければ解消することができません。寝ている間に回復するため目覚めの数本は美味しく感じますが、その後は禁断症状を抑えるために吸っているのです。

ニコチンが切れている喫煙者は、楽しい事も何か物足りなく感じますし、ストレスもタバコがなければ解消できません。マインナスの状態から回復させているだけなのに、楽しいことを増幅させたり仕事のストレスを和らげたりする薬と勘違いしてしまふことで、依存が確かなものになります。

当院でも実施している禁煙外来では、ニコチンの貼り薬やニコチン様物質の飲み薬を処方します。ドーパミンをじわじわ放出させ弱く刺激することで、禁断症状を抑えながらタバコをやめることができます。しかし一番大事なことは、自分がニコチンに飼い慣らされているということに気付くことです。タバコの値上げに慣れる前に、禁煙にトライしてみてはいかがでしょうか。

## 笠間のがんばる企業紹介③⑩

市内で活躍する企業を支援するために結成された「笠間市がんばる企業応援連絡会」。このコーナーでは、連絡会に加入している企業の皆さんを紹介します。

### 工場見学してみませんか

今回は、がんばる企業応援連絡会に加盟する企業のうち、工場見学ができる事業所を紹介します。紙面では伝えきれない工場の魅力に触れてみませんか。

#### ① 関東セキスイハイム工業(株)

実際の生産工程や性能実験、ショールームなど、セキスイハイムの住まいを体感できる見学会を行っています。家づくりを検討中の方は、工場へお問い合わせください。

問 関東セキスイハイム工業(株)  
笠間市北吉原287  
TEL 0296-1731-0121



#### ② 中野組石材工業(株)

採掘場を見学できます。切り立った断崖に、みかげ石が屏風のようにそびえる光景は迫力満点。映画やドラマの撮影などにも数多く利用されています。

受付時間／土・日・祝日の午前9時～午後4時（大人数の場合は、事前にご連絡ください）

問 中野組石材工業(株)  
笠間市稲田4260-1  
TEL 0296-1741-2111

ほかにも見学できる工場がありますので、詳しくは企業誘致推進室へお問い合わせください。

### 受賞をめざしてがんばろう

がんばる企業応援連絡会に加盟する企業のうち、さまざまな取組みで表彰を受けた事業所を紹介します。（順不同）

☆旭化成メタルズ(株) 友部工場  
「安全衛生に係る優良事業場、団体又は功労者に対する厚生労働大臣表彰」奨励賞

☆不二製油(株) 関東工場  
「関東地区省エネルギー月間表彰」関東経済産業局長賞  
「食品衛生全国大会」日本食品衛生協会会長賞

☆フジフーズ(株) 水戸工場  
「茨城県食品衛生大会」県知事表彰

☆関東セキスイハイム工業(株)  
「茨城県リサイクル優良事業所」リサイクル100事業所部門で認定

☆鴻池運輸(株) 水戸営業所  
「第33回交通事故防止コンクール」入選

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室（内線228）