

ASCURE 卒煙 コラム

お酒とたばこの関係

2024年もういよいよ最後の月ですね。
年末といえばお酒の席も増えてくる方が多いのではないのでしょうか？
今回はお酒とたばこの関係を見ていきましょう！

■ お酒の席でよりたばこが欲しくなる理由



「お酒の席でたばこがないのは物足りないよ～！

たばこがあった方がより一層楽しくなれるからやめられない！」

利用者様からよくそんなお声をいただきます。なぜそうに感じるのでしょうか？

人間は、ドーパミンという快楽物質を出すことで「楽しいな」という感情になります。

喫煙が習慣になっていると、

「たばこのニコチンによって脳にムチを打ちドーパミンを出させる」

ということが習慣になり、脳が自力でドーパミンを出すことをさぼり始めます。

その結果、たばこなしでは、ドーパミンをなかなか出せなくなってしまうのです。



非喫煙者がお酒を飲んで「楽しい！」と思えていても、

喫煙者は自力でなかなかドーパミンを出せなくなっているため、

たばこがないと楽しさをいまいち感じられない...このような物足りない状態が

無意識下で起きています。

そんな時に、たばこを吸うと、一気にドーパミンが放出され、楽しい感情が湧き上がってきます。だから、お酒の席でのたばこは、より一層価値を感じてしまうのです^{1) 2)}

また、お酒とたばこには、それぞれの欲求を刺激し合う作用があると言われています。



お酒のアルコール



たばこのニコチン

の影響です。

これらは、異なる依存物質ですが、脳の中で「楽しい！」と感じる快楽神経が共通しているため、お酒を飲むとたばこを欲する神経も刺激され、相乗効果により、一層たばこが欲しくなってしまうのです。³⁾⁴⁾

さらには、お酒を飲むと

- ニコチンへの満足感が感じづらくなってしまう
- 理性をコントロールする力が弱くなってしまう

ということが起こります。これはお酒を飲むことで脳を麻痺させてしまうからです。⁵⁾

■ お酒とたばこの怖い関係



たばこに含まれる発がん物質の「**タール**」は、**アルコールに溶けやすい**性質を持っています。

「飲みながら吸う」と、タールがアルコールに溶け、口⇒喉の奥⇒食道⇒腸と吸収されていきます。それにより、口腔・咽頭癌、食道癌、結腸直腸癌などの発症リスクを高めてしまうことに繋がってしまうのです。

研究では、「飲酒なし＋喫煙なし」の人と「現在喫煙あり＋飲酒あり」の人を比べたところ罹患リスクについて下記のような報告されています。

- 口腔・咽頭がんの罹患リスクは…約 **4 倍**⁶⁾ (男性：エタノール摂取150 g 以上)
- 結腸直腸がんの罹患リスクは……約 **3 倍**⁷⁾ (男性：エタノール摂取300 g 以上)
- 食道がんの罹患リスクは……………約 **3 0 倍**⁸⁾

■ たばこをやめれば、こんなにいいことが！

禁煙することで癌の発症リスクを減少させることができます。

10 年間の禁煙後以降には**非喫煙者のリスクと同じレベルにまで下がる**ということが報告されています⁸⁾

また、すぐに感じられる効果としてよく利用者様から



「二日酔いが軽くなって翌日も快適です」

「禁煙してから、より一層楽しく過ごすことができます」

など嬉しい声を聞かせていただくことがあります。

飲酒しながらたばこを吸うと二日酔いがひどくなるということも報告されており⁹⁾、禁煙すると翌朝がスッキリ！と感じる方も沢山いらっしゃいます。

また、禁煙することで常日頃からドーパミンを自力で出せるようになるので、毎日の些細な出来事にもっと「楽しいな」という感情が増えるかもしれません。

私達のプログラムでは、

「飲酒による再喫煙リスクは禁煙後1週間まで上がるが、その後は徐々に下がり、約1ヶ月で飲酒との関連はなくなる」¹⁰⁾ など飲酒とたばこの研究データや「飲み会が多く誘惑も多い利用者様がどのようにして成功されていたか」などの事例をヒントにしながら、利用者様それぞれの悩みに合わせた対策を協働作業で立てていきます。たばこに対する不安や悩み。一人で抱えずにお気軽に指導員にご相談ください。一緒に今より健康な明日を目指していきましょう！



これを機会に、一緒に禁煙を始めてみませんか？



弊社が提供する「ascure卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

参考・引用文献

1)脳科学から見た禁煙支援のヒント 予防医療研究所 磯村毅

日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌 2019年 第28巻 第1号 62-65

2)厚生労働省e-ヘルスネット> 健康用語辞典 > 喫煙 > ニコチン依存症 (23/11/3閲覧)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-052.html>

3)Wise RA. Neurobiology of addiction. Curr Opin Neurobiol. 1996 Apr;6(2):243-51. doi: 10.1016/s0959-4388(96)80079-1. PMID: 8725967.

4)Combined smoking and alcohol cues: Effects on craving, drug-seeking, and consumption

5)節度ある適度な飲酒とは—飲酒の功罪—

丸山勝也 433-434 ページ

6)国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト

トップ > 多目的コホート研究 > 現在までの成果 > 喫煙、飲酒と口腔・咽頭がん罹患リスクについて (23/11/3閲覧)

<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8090.html>

7)Otani T, Iwasaki M, Yamamoto S, Sobue T, Hanaoka T, Inoue M, Tsugane S; Japan Public Health Center-based Prospective Study Group. Alcohol consumption, smoking, and subsequent risk of colorectal cancer in middle-aged and elderly Japanese men and women: Japan Public Health Center-based prospective study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2003 Dec;12(12):1492-500. PMID: 14693743.

8)日消誌 2020 ; 117 : 365-374 生活習慣と食道疾患 小池智幸 / 正宗 淳

9)Jackson, K., Rohsenow, D., Piasecki, T., Howland, J., & Richardson, A. (2013). Role of tobacco smoking in hangover symptoms among university students.. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 74 1,41-9

10)Dermody SS, Shiffman S. The time-varying effect of alcohol use on cigarette smoking relapse risk. *Addict Behav.* 2020 Mar;102:106192. doi: 10.1016/j.addbeh.2019.106192. Epub 2019 Oct 24. PMID: 31726424.