

禁煙外来のサポートで禁煙に挑戦。健康管理の基本ポイントとは禁煙」と心得て！



喫煙者の多くが「百病あって利なし」と分かってはやらぬが、健康のために本気で禁煙を考えるなら心強い味方となってくれる「禁煙外来」を訪ねてみてください。今回は禁煙サポート外来を行っているクリニックと服部内科院長の服部かおるさんに喫煙の害について禁煙外来の治療法などをお聞きしました。



回答者
服部かおるさん
はつとり かおる
神戸大学医学部第1内科、三木市立三木市病院内科主任医長を経て、2001～2003年「リビノ」大学総合医学講座Associate Fellowshipコースを取得。2004年神戸三宮にて「クワロー」サポート服部内科を開業。勤務医時代には循環器疾患・呼吸器疾患を中心に診療してきた経験から、同院では禁煙サポート外来にも力を入れていく。医学博士。
<http://www.hattori-naika.com/index.htm>

Q 喫煙の害について教えてください。

A タバコの煙には4000種類の化学物質と酸化炭素やヒ素、ホルムアルデヒド、シアン化水素など200種類の有害物質が1ピクログラムや低マイクログラムの軽いタバコから書も少ないと思いがちですが、製造過程で添加される化学物質の量が多く、かえて体に優しくないことが明らかになってきました。喫煙者が3ヶ月摂取量を無意識に調節するため深く吸い込む本数が増えるなど、レキニタバコと同等かそれ以上の有害物質を吸入していること。

その結果、心筋梗塞に陥る人が逆に多く、肺がんの発生率はレキニタバコと同程度です。喫煙はさまざまな病気の原因となる点も大きな問題です。肺がんだけでなく全身のあらゆるがんを増加させ、動脈硬化を押し進めて、心筋梗塞や狭心症、脳動脈硬化症、EPOC（慢性気管支炎・肺気腫）、気管支喘息などの慢性呼吸器疾患も増加。流産や不妊、胎児の影響も深刻です。そのほか、消化性潰瘍や歯周病、骨粗鬆症や早期閉経にも影響します。女性には美容面での大きな悩みとなる深いシワ、頬のくげ、歯ぐきの黒ずみなど、いわゆる「アンチエイジング」も立派な喫煙による害です。

Q なぜ禁煙は難しいのでしょうか？

A それは「ニコチン」に対する身体的依存と心理的依存という2つの心理的依存は条件反射のようにあります。喫煙習慣はニコチン依存症（慢性ニコチン中毒）という病気であることによく理解することが、禁煙のスタートとなります。ニコチンは覚醒剤や麻薬と同じ作用で脳の快感中枢を刺激するので、い気持ちはなりますが、すぐに体が慣れてしまつて、ニコチンが切れると「ライク」など不快な状態になります。この禁断症状を解消しようと喫煙を繰り返す状態がニコチン依存です。タバコを吸うと能率が上がるとか頭

Q 喫煙の害について教えてください。

女性喫煙者は循環器疾患の2.5倍と高くなり、動脈硬化にもなりやすいですね。妊娠や出産授乳期の喫煙の弊害も極めて大きいので、女性の喫煙は「リスク」といえます。また、青少年期の喫煙は将来の発がんや依存症に関連しています。

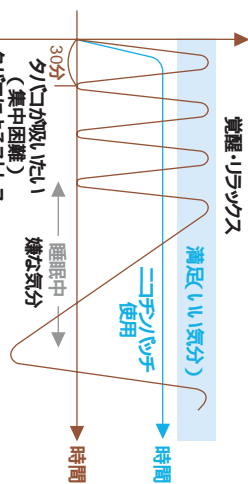
A 死亡率が非喫煙者の2.5倍と高くなり、動脈硬化にもなりやすいですね。妊娠や出産授乳期の喫煙の弊害も極めて大きいので、女性の喫煙は「リスク」といえます。また、青少年期の喫煙は将来の発がんや依存症に関連しています。

Q 受動喫煙の害について教えてください。

A かつては単にタバコの煙の好き嫌い程度の問題でしたが、最近になって喫煙者本人の主流煙以上に受動喫煙で吸った副流煙の害

覚えておきましょう ニコチンにはなぜ依存しやすい？

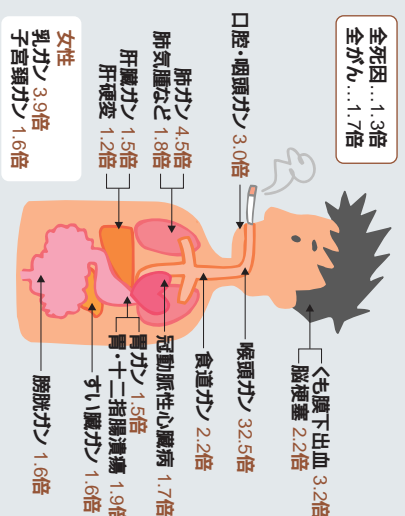
ニコチンは覚醒剤や麻薬と同じ作用で脳の快感中枢を刺激し、快感を感じさせる。タバコを吸うと、急速にニコチンの血中濃度が上昇しすぐに快感を感じるが、ニコチンの代謝が早いためだんだん血中濃度が低下し、イライラが募ってくる。その状態を抜け出すと喫煙を繰り返すニコチン依存に陥る。チェーンズモーガールの場合、大体30分に1本の喫煙ペース。また朝起き抜けに煙草が吸いたくなるのも寝ている間に血中濃度が徐々に下がって不快な気分が湧いてくるので、早く吸いたくなる。



ニコチン依存に有効なニコチン/タバコは、ニコチンの血中濃度を満足未満、不快と感じる領域以上の量が入っており、タバコのように血中濃度の変化も少ないのでストレスを感じずニコチンを絶つことができる。

知っていますか

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



知っていますか 禁煙すると、こんなメリットが！

- 起床時の疲労感の解消。○咳や痰が減り、息が楽に。
- 味覚が改善した。○肩こりや足の冷えがなくなった。
- 顔色がよくなり、フアンデーションがトーン明るくなった。
- 節約。○喫煙に対する肩身の狭さや不便から解放された。

禁煙外来では「ニコチン」に対する身体依存・心理的依存を乗り越えられるようにサポートしていきます。治療は保険適用可能ですが、これには1日に吸う本数、喫煙年数が200を越すかなどいくつか条件がありますので初診の際に説明します。当院では12週間マウスしていき、その間に5回の診療を受けていただきます。初診は問診票記入や説明、喫煙タイルの分析や禁煙の目的を明らかにし、さまざまな具体的アドバイス、禁煙宣言など、約1時間かかります。治療には「ニコチン」を使用する「ニコチン置換療法」が有効です。1人で難しい禁煙も、医師や看護師のサポートで達成可能だということを知ってください。

ニコチン置換療法

禁煙時に起こる禁断症状に対し、喫煙以外の方法で「ニコチン」だけを体内に取り入れ、症状を抑え、禁煙に伴う治療法に含ませて使っていくのが「ニコチン置換療法」です。1人で難しい禁煙も、医師や看護師のサポートで達成可能だということを知ってください。

タバコの害を受けやすい人？

タバコを吸うと能率が上がるとか頭