



医師



## 禁煙外来を始めました！

呼吸器内科部長 松尾 正樹

当院では平成22年4月より敷地内全面禁煙となりました。これを受けて、本年4月より呼吸器内科にて禁煙外来を始めましたので簡単にご紹介します。

### ◆タバコとその害

タバコはナス科の植物で中南米原産といわれ、パイプタバコや葉巻として16世紀以降に全世界に広がったそうです。現在日本においては、さまざまな取り組みによって平成21年時点での喫煙率は男性38.9%、女性11.9%と徐々に低下していますが、諸外国と比べると高いとされています。タバコ煙は4000種類以上の化学物質からなり、200種類以上の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。そのため、肺がんのみならず、口腔がんや喉頭がんなど全身のがんができやすくなるのが分かっています。また、脳卒中や心筋梗塞などの血管がつまる病気も起こりやすくなります。現在日本では約11万人がタバコによって死亡しているとされ、喫煙者は非喫煙者よりも5～10年寿命が短いという研究結果もあります。

### ◆禁煙は難しい？

禁煙はなぜ難しいのでしょうか...それはニコチン依存と喫煙習慣(心理的依存)によると考えられています。体からニコチンが切れるとイライラや落ち着かないなどの離脱症状が起こるため喫煙したくなるのです。また、食後の一服や仕事後の一本などといった習慣も禁煙を難しくする原因となっています。禁煙にはこれら二つの依存を克服する必要があります。

### ◆禁煙外来とは？

これまで禁煙治療は保険適応がなく、当院でも予防医療センターにて禁煙指導を自費診療で行ってきました。2006年度から禁煙外来が保険適応となり、当院でも開設条件を満たしたことで今年度より開始することになりました。実際に禁煙外

来を受診していただくには以下のような条件を満たす必要があります。①禁煙を希望している、②簡単な質問票でニコチン依存症と判断される、③1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である(例えば1日20本×10年間=200)、④文書による同意をいただける、です。もしこれらの条件に合わない場合は健診センターでの自費診療をお勧めすることもあります。詳しくは予約受付の際にご説明いたします。外来の内容としては、3か月間で計5回の受診をしていただき、禁煙補助剤(内服薬か貼付剤)による薬物療法とカウンセリングを行います。

### ◆禁煙しませんか？

禁煙によって咳・痰が軽くなる、がんや血管の病気の危険性が低くなることなどが分かっています。また、例えば1箱400円のタバコを毎日1箱吸うと1年間で約16万円の出費となりますが、禁煙することで節約にもなります。このように、禁煙は健康面だけでなく経済面でも有効な「治療」です。予約は内科外来で受け付けていますので、興味のある方は気軽にご相談ください。なお、できるだけ午後にお問い合わせしていただけますようお願い申し上げます。スタッフ一同で皆さんの禁煙のお手伝いをいたしますので、ぜひ一緒に禁煙しましょう！

