

りびえーる健康取材班と学ぶ!

# 「元気」のための基礎知識

## 禁煙を成功するために! 禁煙外来を活用しよう 編

Vol.17



取材班「大」

今回の先生

呼吸器専門医  
内科認定医  
遠藤クリニック 院長

遠藤 正博先生



30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。新たにコーナーを担当します。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

### 1 タバコの体への影響と禁煙

▶「タバコは体によくない」は周知の事実ですが、実際の影響は?

タバコにはさまざまな有害物質が含まれます。喫煙は、イメージしやすい肺がんや肺気腫だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。タバコは「万病のもと」なのです。タバコを吸わない人がタバコから出る煙を吸い込み、健康被害を受ける「受動喫煙」の問題もあります。

▶よく聞く禁煙の失敗談。禁煙ってそんなに難しい?

とても難しいです。タバコに含まれるニコチンが切れると、イライラしたり集中力が低下したり、さまざまな禁断症状が現れます。タバコを吸うとそれらの症状が消えて、「すっきりした」と誤認してしまい、タバコを吸ってしまう。これが、ニコチン依存症の特徴で、禁煙が難しい要因です。

「タバコを吸うと仕事かいはかどる」という人も決してほかどってはいませんよ。ニコチン切れて仕事のパフォーマンスが落ちた分、タバコを吸って平常に戻った分だけ。

タバコを吸うための時間も考えると効率は悪そうですね。



### 2 禁煙外来について

▶禁煙外来ってどんなところ?

禁煙に向けて頑張る人に伴走しながらサポートをする機関です。禁煙外来を訪れるきっかけは、「家族に勧められて…」 「子ども(孫)が生まれるまでに!」 などさまざま。自力で禁煙にチャレンジする人の成功率が1割なのに対し、禁煙外来を活用した人の成功率は7~8割というデータもあります。薬の効果だけでなく、治療をする中で気になることを聞けたり、大変さを理解してもらえたり、パートナーのような存在がいるかどうかがこの差に表れていると思います。

▶保険は適用される? 治療法は?

禁煙治療は四つの条件を満たした場合、保険適用になります。

- ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人
- プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の人(2016年4月より35歳未満にはこの条件はなし)
- 直ちに禁煙を始めることを希望する人
- 禁煙治療を受けることに同意している人

標準的な治療期間は12週間で、計5回通院します。治療には貼り薬「ニコチンパッチ」を使います。皮膚からニコチンをゆっくり吸収させるもので、タバコの代わりに禁煙時のイライラや集中できないなどの症状を和らげます。段階的にパッチのサイズを小さくして、順調にいけばパッチの使用を終えて禁煙成功となります。



ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト

- 吸うつもりより、ずっと多くタバコを吸うことがある。
- 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。
- 禁煙や本数を減らそうとして、吸いたくてたまらなくなったことがある。
- 禁煙や本数を減らしたとき、いずれかの症状があった。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 上記の症状を消すために、吸い始めることがあった。
- 重い病気がかかったとき、よくないと分かりつつ吸ったことがある。
- 健康問題が起きていても吸ったことがある。
- 神経質、不安などの症状が出て吸ったことがある。
- タバコに依存していると感じることがある。
- タバコを吸えない仕事や付き合いを避けたことがある。

5点以上が依存症と判定

#### 禁煙治療スケジュール



※禁煙治療のための標準手順書をもとに作成

### 3 教えて! タバコに関する素朴な疑問



加熱式タバコにも害がある?

含まれる成分は、紙巻きタバコと同じです。よく「紙巻きタバコよりも健康被害が少ない」と言われますが、決してそんなことはありません。副流煙がほとんど出ないので周囲への影響は抑えられますが、影響はゼロではありませんよ。



「禁煙=太る」のはなぜ?

ニコチンの影響で弱っていた胃が元気になり、舌や鼻の粘膜の慢性的なやけどで鈍っていた味覚、嗅覚も回復します。食べ物を「おいしい」と感じられる健康的な体になり、よく食べて太ることがあります。



身近な人の禁煙を見守る側はどうすればいい?

身近な人の禁煙宣言に「どうせ続かんよ」とつい言いやうてしまいがちですが、そこをぐっと抑えて、「1日吸わなかった!」と言われれば、大げさなくらいに褒めて頑張りを認めてあげてください。禁煙の成功率をぐっと高めます。

今回のまとめ

禁煙の成功の鍵はズバリ、何ですか?

「絶対に禁煙する!」という強い意志と、禁煙外来をうまく活用すること、の二つです。今は元気で、非喫煙者の同年代の人との差は必ず出てきます。後悔することがないように、勇気を出して禁煙にチャレンジしましょう。



## 禁煙したい人を応援します!

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自力でなんとかしよう」「意思を強く持とう」と考えても難しいものです。

一人で悩まず、禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局などのサポートを受け、「上手に」禁煙しましょう!

禁煙治療実施医療機関

県内の禁煙治療実施医療機関の一覧を掲載しています。



禁煙支援薬局

県内の禁煙支援薬局の一覧を掲載しています。



まめなくんの禁煙手帳

禁煙を手助けする耳より情報があり、「見て」「書き込めて」「確認できる」便利な手帳です。お問い合わせは、お近くの保健所または島根県健康推進課まで。県ホームページからもダウンロードできます。



おすすめアイテム



ご存じですか?

5月31日は、「世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は、「禁煙週間」

今年度の禁煙週間のテーマは、「たばこの健康影響を知ろう! ~望まない受動喫煙のない社会を目指して~」。

この機会にたばこの害について考え、自分や周りの人のために、「望まない受動喫煙」を無くしましょう!

島根県では、「島根県たばこ対策指針」の4つの柱に基づき、たばこ対策の取組を進めています。



島根県たばこ対策指針4つの柱

- ① 未成年者の喫煙防止
- ② 受動喫煙防止
- ③ 禁煙サポート
- ④ 普及啓発

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ  
まめに暮らせる。短い動画集作りました!  
ぜひご視聴を!



詳しくはこちらから

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島根連済第7447号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画: 島根県・島根大学医学部