

鹿浜診療所だより 第2号



Shikahama Clinic



7月1日から当院の外来で禁煙治療が受けられるようになります。

◆どうして禁煙治療が必要なの？

タバコがやめられないのは「ニコチン依存症」という立派な病気。ニコチンはヘロインやコカインよりも依存性が高く（くせになりやすい）、同じくらいやめにくいと言われています。

タバコを吸わないと数時間でニコチンの離脱症状（禁断症状）が出てきます。イライラ、吸いたくて仕方がない気持ち、寝つきが悪くなる…など。この症状はタバコを吸うことですぐに落ち着きます。タバコを吸う人の脳にはニコチンが入ると快感物質が出る「レセプター」ができてしまっているのです。

ニコチンの依存症になると自力で禁煙できる人は1割程度。でも「禁煙治療」をすることで、成功率は1.5～2.3倍になります。禁煙外来に12週間通えば成功率は5割まで上がります。

医師や看護師のアドバイスのもと禁煙補助薬（タバコをやめやすくするお薬）を使って禁煙するのが確実でかしこい禁煙方法です。

◆タバコの害についておさらいしましょう。

タバコで亡くなる方は年間 12～13 万人。タバコを吸う人は吸わない人より平均 10 年寿命が短いと言われています。50 歳で禁煙すると 6 年、60 歳で禁煙すると 3 年寿命を延ばすことができます。いくつになっても禁煙が遅いということはないのです。



◆周囲への影響（受動喫煙の害）について

タバコはまた、吸わないまわりの人の健康にも影響を与えます。ベランダで吸っていれば良いかというところでもなくて、目の前で吸わなくても、お子さんの健康に影響が出てしまうといわれています。

<妊婦さんのタバコの影響>

低出生体重児（小さく生まれる赤ちゃん：2500g未満）が生まれやすくなります。

先天異常（口唇・口蓋裂、先天性心疾患等）が起こる可能性が高くなります。

流産・早産の危険性が高まります。

<パパママのタバコのお子さんへの影響>

赤ちゃんが突然死んでしまう病気（乳幼児突然死症候群）が増えます。

両親とも喫煙する場合・・・4.7倍

親の一人が喫煙する・・・1.6倍

気管支喘息・・・1.5倍に増えます。

中耳炎・・・1.2～1.6倍かかりやすくなります。

◆タバコをやめることのメリット

タバコをやめた瞬間から、体にたくさんの良い変化が起こります。

数時間で・・・一酸化炭素などの有毒物質が体からでていきます。

数日で・・・味覚が改善します。

1か月で・・・咳やたんなどの症状が改善します。

1年で・・・呼吸機能が回復します。

数年で・・・心筋梗塞になるリスクが半減します。

10年で・・・がんになるリスクも減ってきます。

女性の方であれば肌の調子が良くなり、タバコ臭さを気にしなくてよくなります。

食事がおいしくなって体重が増えてしまう人がいるのでその点だけは注意しながら禁煙をしていきましょう。

◆禁煙治療について

タバコを20本、10年以上吸っている人（ブリンクマン指数＝本数×年数が200以上※注）で、ニコチン依存症の症状が出ている人は禁煙治療を保険で受けることができます。「タバコをすぐにやめたい」というしっかりとした意思があることが大切です。

治療には大きく2通りあります①タバコの代わりにニコチンを体に入れて離脱症状を防ぐ方法（ニコチンパッチ）、②ニコチンの離脱症状を抑える飲み薬を飲む方法（チャンピックス®）

これらの薬を医師や看護師のアドバイスと一緒に使うことでただがまんするよりもずっと楽に禁煙ができます。代金は、1日1箱タバコを吸うのに比べて半額～1/5程度。タバコを吸うよりずっと安いねだんで禁煙ができるのです。治療には8～12週間、合計5回の通院が必要になります。くわしくは診療所スタッフにおたずねください。

◆何度でもあきらめずに

「そうはいっても禁煙はむずかしいな～、何度も失敗しているしなあ」とお思いの方もいます。大丈夫。たとえ失敗してしまった場合も1年たてば再度チャレンジできます。

所長平山の患者さんで2回目、3回目で禁煙できた方もたくさんいます。禁煙をあきらめないことが大切です。

皆さんや皆さんの周りの方の健康のため、ぜひ気軽にご相談ください。

※注）34歳以下の方はこの数字にかかわらず治療ができます。

第2号：2019/6/24

発行：鹿浜診療所

〒123-0865 東京都足立区新田 2-4-15

TEL 03-3912-8491

FAX 03-3914-8256