



当院での 禁煙外来の実績

平成13年1月27日(土曜日)開催



今回の講演者は
藤原内科院長
藤原正隆
です。

第15回の健康教室では、当院での禁煙外来の実績について解説しました。

「喫煙はなぜいけないのでしょうか？」

① 自分の健康に良くありません。

例えばタバコを1日50本も吸うヘビー・スモーカーは、タバコを吸ったことのない方を1とした場合、なんと15.3倍も肺癌になる危険があります。例えて言うなら、タバコを1本吸うことが、ジャンボ宝くじ1枚を買ったことに相当する、といったところでしょう。肺癌になる確率は100万円くらいが当たる確率でしょうか？宝くじだと当たるのはうれしいですが、肺癌は「当たる」と大変ですよ。「1日の喫煙本数」と「喫煙年数」を掛け合わせた数値(例えば1日20本、20年間という方は $20 \times 20 = 400$)が、400を越えると、もう肺癌危険年齢です。

ここでちょっと覚えておいていただきたいことは、タバコは「1本でも」吸うと吸わないとは大きな差があるということです。タバコを「時々吸う」という方でも、吸ったことのない方よりも1.8倍肺癌になる確率が高いことが知られています。「1本ぐらいならいいだろう」とは決して言えないのです。

② 周りの人にも迷惑をかけています。

喫煙者自身が吸い込む煙を「主煙流」というのに対し、喫煙者がタバコを手にとっているときや、灰皿に置いているときに出る煙を「副煙流」と言います。実は、発癌物質や、その他の有害物質は、副

煙流の方が多いのです。例えば、3歳の幼児が「喘息様気管支炎」になる確率は、タバコを吸わない家庭では1.7人(100人中)であるのに対し、母親がタバコを吸う家庭では4.9人と明らかに多くなっています。あなたの可愛いお子さんや、お孫さんが病気になるっても、あなたはまたタバコを吸い続けますか？

「ニコチン置換療法」

タバコはなぜ簡単に辞めることができないのでしょうか？大きな要因のひとつに、ニコチンの中毒作用があります。タバコを長年吸っていると、まるで麻薬のように身体がニコチンを欲しがるようになります。朝目覚めた後、5分も経たないうちに「とりあえず、一服」吸う方も多いのではないのでしょうか。これは、眠ってから朝起きるまでの間に、ニコチンが尿中に排泄され、血中のニコチン濃度が下がってしまったために、身体がニコチンを欲しがっているためなのです。禁煙を始めると血中ニコチン濃度は約2日間ではば0になり、「タバコを吸いたい！」という気持ちは禁煙後2〜3日目にもっとも強くなります。今まではそこで挫折して、禁煙に失敗した方も多いようです。

藤原内科の禁煙外来では、ニコチン含有のパッチ剤(貼り薬)を用いた、「ニコチン置換療法」をお勧めしています。このパッチ剤を寝る前に貼っておくと、寝ている間にニコチンが皮膚から吸収され、朝目覚めたときにも、タバコを吸っているときと同じくらいのニコチン濃度が維

持されます。したがって「タバコを吸いたい」という気持ちが殆ど起こりません。藤原内科のシステムでは、「タバコを吸いたい」という気持ちを抑えている間に、御本人にタバコを吸う習慣を改めてもらって、パッチ剤もニコチン含有量の少ないものに替えていきます。そして2ヶ月後、最後のパッチ剤を剥がした時に、禁煙が完成するという仕組みなのです。

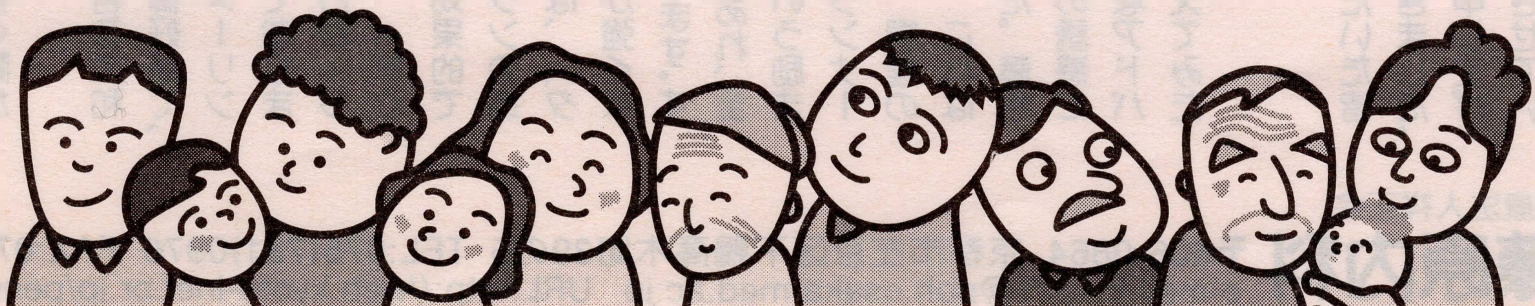
「藤原内科禁煙外来の実績」

平成11年7月禁煙外来開始以来、平成12年12月までに延べ43名の方が禁煙に挑戦されました(表1)。その方々にアンケートをお願いしたところ、23名の方からお返事を頂きました。

表1. 禁煙に挑戦された方々

禁煙外来受診者 : 43名
アンケート発送者 : 41名
有効回答者数 : 23名

男女比	男性 10名、女性 13名
平均年齢	48.7歳 (男性 51.7歳、女性 46.3歳)
喫煙本数	30.5本 (男性 36本、女性 25.8本)
喫煙年数	26年 (男性 29.2年、女性 23.3年)



① ニコチン置換療法の効果

ご回答を頂いた23名の内、ニコチン置換療法を終了した時点で禁煙を達成されていた方は17名(69.6%)でした。通常の禁煙では成功率が30%前後と言われていることを考えると、驚異的な数字です(図1)。

しかし、アンケートを実施した時点でみると、それが10名に減少し、成功率も43.5%に下がってしまいます(図2)。これは「パッチ剤の助けがある間は吸わずにがまんできたが、貼るのを止めてから誘惑に負けてしまって、また吸い始めた」という方が多かったためと思われます。

結局のところ、やはり禁煙は自分の意志が大事です。男性の場合、酒の席で勧められてつい手を出してしまったというケース、女性の場合は、仕事、家庭のストレスのため、イライラしてしまって、というケースが多いようです(図3)。ちょっと面白かったのは、女性は禁煙に失敗した理由に、「家庭のストレス」を挙げた方が3名いらっしゃったのに対し、男性は0でした。あなたが奥様の禁煙を妨げているのかも知れませんよ！

② どんな人が成功しているのか

私は当初、今までに何回か、禁煙にチャレンジしたことのある人の方が、成功する確率が高いのではないかと予想していました。しかし、実際は今回が初めてという方も少なからず禁煙に成功されています(図4)。これは、「俺なんか、できるわけがない」と、今まで尻込みをしていた方に、すごく勇気を与える結果だと思っています。

図1. ニコチネルTTS貼付終了時に禁煙できていた人

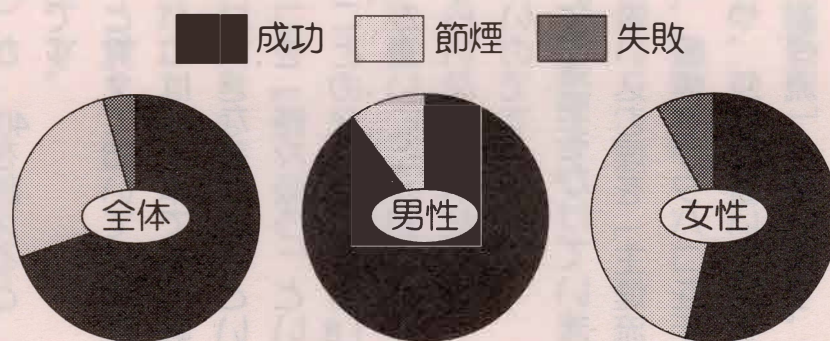


図2. アンケート実施時に禁煙できていた人

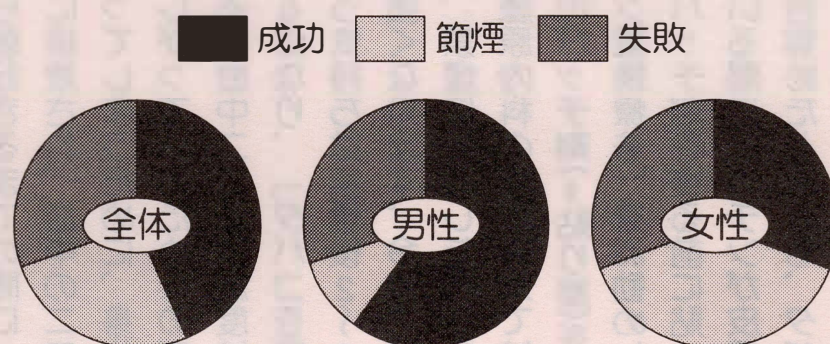


図4. これまでの禁煙回数

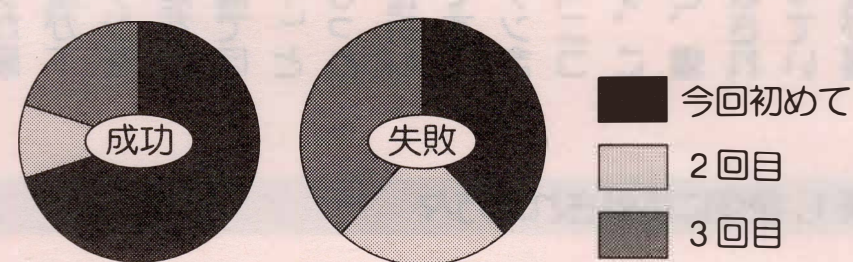
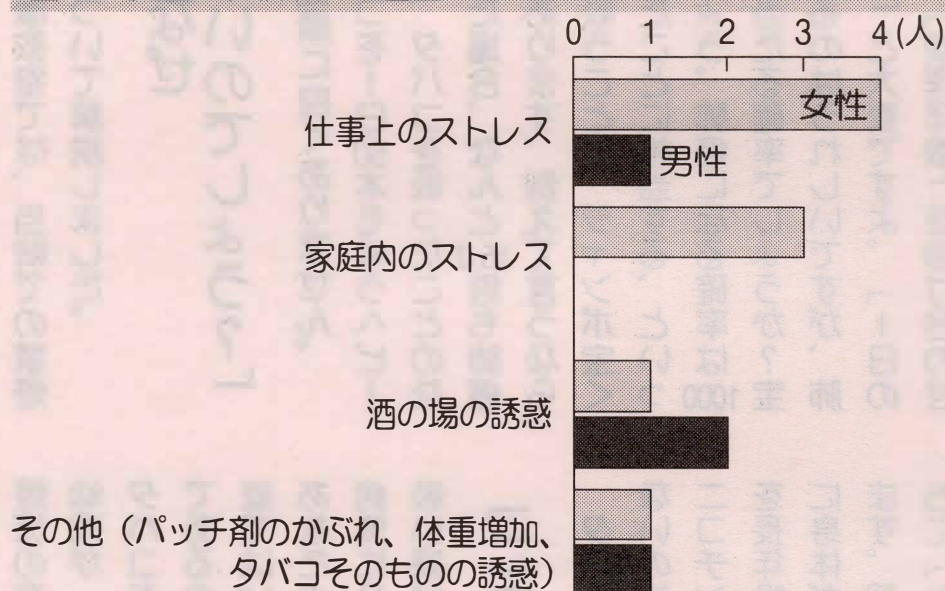


図3. 禁煙に失敗した理由



また、喫煙歴の長い方、一日の喫煙本数についても、成功した方と、失敗した方の間には大きな差違はありませんでした。「ヘビースモーカーだから辞められない」と言うことは決してありません。

③ 禁煙のサポート

藤原内科の禁煙外来では、初回にタバコの害と肺癌との関連など、「タバコはいかに悪いものか」ということを十分認識していただいた上で、ニコチン置換療法を説明し、禁煙をスタートしていただきます。しかしその後のフォローが十分であったとは言えない面もあるのが事実です。そこで今回のアンケートでも、医療機関に対して、どのようなサポートを

期待しますか?という設問を設けてみました。その結果、禁煙に関する講演会、「禁煙マラソン」のようなインターネットを使った支援システムを望む声が多く聞かれました。

私は、「禁煙マラソン」で有名な大和高田市立病院の高橋裕子先生の御好意で、「臨床医療禁煙ネット」というメールマガジンに参加させていただいております。そこで感じたのは、禁煙中の方が「今1本吸いたい」と思ったときに、「すぐに」助けてあげることが非常に効果的であるということです。禁煙マラソンの場合、禁煙中のマラソンランナーは、「タバコを吸いたい」という気持ちが強くなると、その気持ちをメールに書きます。すると、それが夜中であれ、早朝であれ、全国から「今吸ってはダメ!」という励ましのメッセージが来るのです。ランナーはそれによって、勇気づけられ、喫煙の誘惑にうち勝つことができます。これは大変うまいやり方だと思います。藤原内科でも、禁煙挑戦者がタバコの誘惑に負けそうになったときに、適切なアドバイスを提供できるシステムを考えてみたいと思っています。

今回アンケートにご協力いただいた皆様から、大変貴重なご意見を頂きました。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。皆様方のご意見を参考にさせていただきます。一人でも多くの方をタバコの害から救い出せるよう、努力を重ねたいと思います。ありがとうございました。



医療法人祥正会

藤原内科

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5 TEL:075(781)0976 FAX:075(706)3181
e-mail:in1021@poh.osaka-med.ac.jp URL:http://web.kyoto-inet.or.jp/people/mf_0618

Design:J Yasu