



Dr's Message

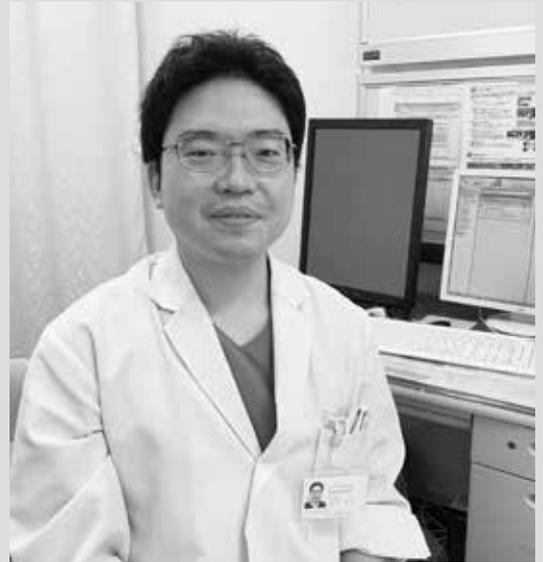
いきいき健康術 第159回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『禁煙について』

たちばな ゆうすけ
立花 佑介 医師(呼吸器)

一般外来内科(京丹波町病院 水曜日)



タバコの害について ご存じでしょうか？

2019年の日本人の死因は、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患となっています(令和元年人口動態統計月報年計(概数)の概況)。老衰以外で死因となる3大疾患は、がん、心臓病、脳卒中といえます。

実は、喫煙はこの3大疾患すべてのリスクとなります。これら以外にも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因となり、気管支喘息を悪化させることが分かっています。COPDは肺気腫とも呼ばれますが、息苦しさが出てきたり、重症になると酸素吸入が必要となったりします。

しかし、禁煙することで多くの疾患の予防、もしくはリスクを減らすことができます。



禁煙治療の概要

タバコの害を知っていても、禁煙しようと思っても、なかなか禁煙できない方も多いです。これは喫煙習慣の本質がニコチン依存症にあるからだと言われています。タバコに含まれるニコチンという物質を脳が欲しがって、イライラや不安などの症状が出ます。

そこで禁煙治療ではニコチンを投与したり、脳内



のニコチンレセプターに作用する薬を投与したりすることができます。禁煙による離脱症状を軽減したり、喫煙しても満足感を得られないようにしたりすることで、禁煙しやすくするのです。

これらの禁煙補助薬を使用しても、必ずしも禁煙できるわけではなく、「禁煙する」という意思が最も重要です。



禁煙治療の保険適用について

これまで禁煙治療は自費で行われてきましたが、禁煙治療に対する保険適用が2006年度より開始されています。現在は、ニコチンパッチや内服できるバレニクリンという薬剤などが承認されています。

現在、当院では禁煙外来は行っていませんが、禁煙外来を行っている病院へ紹介することができます。「禁煙をしたいけど、どうしたらいいのかわからない」、「これまでも禁煙をやってみたが挫折した」という方も、禁煙の意思があれば、かかりつけ医に是非相談してみてください。