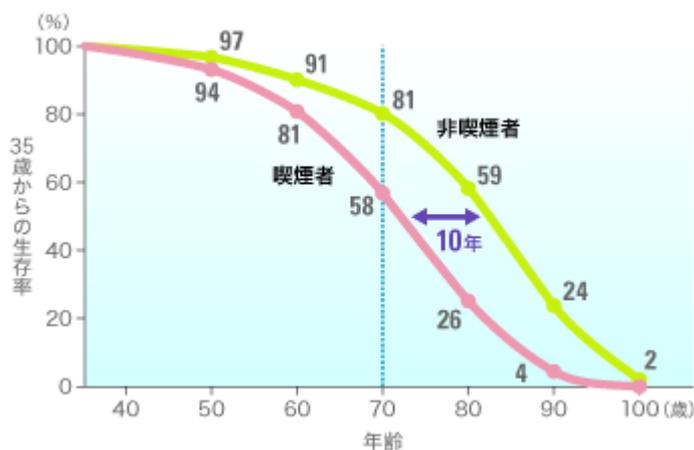


## 禁煙外来のご案内

### 1. タバコの害について

タバコには約 4000 種類もの化学物質が含まれており、そのうち発がん物質は 60 種類も含まれています。英国の研究では、喫煙を続けることで、寿命が 10 年間も短くなり、35 歳の人が 70 歳まで生きている割合は、非喫煙者 81%、喫煙者 58%という報告があります。

喫煙が生存率に与える影響



寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せることがわかっています。



※ 英国人男性医師の調査によるデータです。 Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519, 2004

### 2. ニコチン依存症について

タバコを吸うことは多数の健康被害を及ぼす行為であることは良く知られていますが、一度習慣となってしまうとなかなかやめられない方が大勢いらっしゃいます。それはタバコに含まれる‘ニコチン’に体が依存している状態であるためであり、ニコチン依存症という病気であると考えられています。

今までタバコをご自身でやめようとした際、表1にあらわしたような症状が出現したために禁煙に失敗された方は多いと思います。これがニコチンの離脱症状とよばれている状態で、依存症からの自力での脱出を難しくさせています。

表1 主なニコチンに離脱症状

1. とてもタバコが吸いたい	6. 落ち着かない
2. 気分が落ち込む	7. 食欲が増す
3. イライラ・欲求不満・怒りのいずれかを感じる	8. 寝つきがわるい
4. 不安を感じる	9. 眠っても途中で目が覚める
5. 集中できない	

【参考文献】大石剛子ら 禁煙に関する調査票の日本語版の開発 Japanese Pharmacology & Therapeutics. 33: 141-156, 2005.

これまで禁煙できなかった方は、自分の意志の弱さだけでなく、‘ニコチンに依存してしまう病気’であったからだとの考えが世界中で認定され、また禁煙をすることによって肺癌などの重い病気を減らすことができる重要性から、日本でも2006年以降、禁煙を補助する薬剤に健康保険が効くようになりました。外来では貼り薬か飲み薬の2種類の薬のうちどちらかを使用しています。

### 3. 保険診療での禁煙外来

保険適応となる対象者は①今すぐ禁煙をしたいと思っている方で、②ニコチン依存症と考えられる方③一日に吸っているタバコの本数X吸った年数をかけて200以上の方です。(たとえば1日20本を10年間以上の方=20X10=200)。この数字が400を超えた方は、発がんリスクが高いことが知られています。ニコチン依存症の方は喫煙者の約2/3に相当しますが、表2の質問表にお答えいただき、合計5点以上ですと、ニコチン依存症であると診断しています。

### 表2 <ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」>

「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。質問に該当しない場合は、0点と計算します。TDSスコア(0~10点)が5点以上をニコチン依存症と診断します。

#### 【設問内容】

- 問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。
- 問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- 問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。

問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(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)

問5. 問4 でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。

問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。

問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。

問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。

問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。

問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

[参考文献] Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, et al: Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM- III -R and DSM- IV . Addictive Behaviors, 24: 155-166, 1999.

当院では呼吸器内科専任医師による禁煙外来を金曜日午後に完全予約制で行っています。この禁煙外来では、喫煙がもたらす健康被害について理解を深めながら、医師・看護師によるカウンセリングと薬剤を用い、計5回受診(12週間)の治療期間で禁煙を達成してゆきます。また、毎回タバコに含まれる有害物質の一つである一酸化炭素の濃度を測定することで、確実に喫煙の害が減ってきていることを実感していただきます。禁煙がすすむにつれ、咳や痰が減った、息切れが減った、胃腸の調子がよくなり食欲がでてきた、禁煙ができていくという自信がついてきたなど、ご自身で実感できる禁煙の効果が現れてきます。費用は使用する薬剤で異なりますが、3割負担の方で計12000円～19000円かかります。5回の受診前に禁煙ができていても、必ず5回受診していただきます。この禁煙治療プログラムでは、5回のプログラムを修了した方のほうが、その後も長く禁煙が維持できていることがわかっているからです。

また、受診された方の中には肺気腫などの病気がかかっていることがあります。医師・看護師との面談の中で疑いのある方には肺機能検査などをおすすめしています。肺気腫などが診断された場合、通常の呼吸器内科外来に移行して治療を開始することもあります。これらの追加検査も保険診療で行っています。

ご希望の方で初診の方は、内科外来にお電話でご相談ください。当院の別の科にすでにおかかりの方は、主治医の先生にご相談いただき、禁煙外来の予約をとることができます。