

平成30年11月10日号 (第190回)

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「喫煙による害と禁煙外来」をテーマに循環器内科 岡部 龍太 医師よりお話しさせていただきます。

今回は、身近な問題として喫煙をテーマに解説をしていきます。

「タバコは体に悪い」と知ってはいても、やめられないという方がたくさんいます。これは、たばこに含まれるニコチンという成分が強い依存性を持っているからです。

私たちの身の回りには、タバコやお酒、コーヒーなどの嗜好品があり、それぞれ依存性があります。お酒やコーヒーに関しては、適量であれば依存性も少ないと言われていますが、タバコに含まれるニコチンは、ヘロインやコカインといった危険薬物よりも強い依存性があります。そのため、依存状態を解除するには大きな努力と決断が必要となります。



禁煙啓発キャラクター「すわん君」※1

## タバコについて知ろう

タバコには、実に4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうち200種類は有害物質、とりわけ50種類の発がん性物質があります。代表的な物質に、ニコチン、タール、一酸化炭素、アセトン、ヒ素、カドミウムがあります。名前を聞いても体に良いイメージはわきませんよね。タバコは深刻な健康被害を及ぼす物質を含んでいることから、人への発がん性が証明されている『発がん性物質第1群』に分類されています。

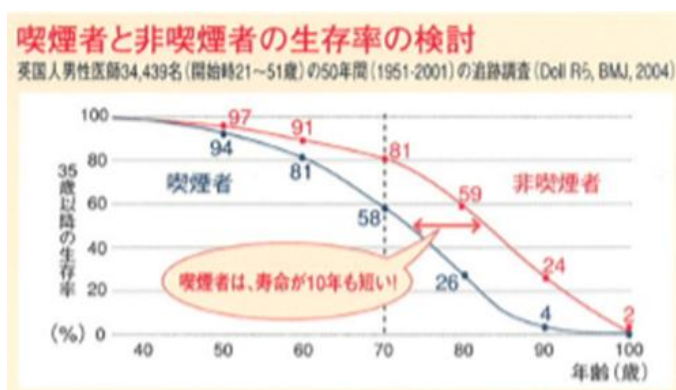
## タバコが関係する病気

タバコは肺がん、胃がん、咽頭がん、食道がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどのがんに関連しています。その他、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、COPD、ぜんそく、うつ病、骨粗しょう症のリスクとなり、心筋梗塞や脳卒中などの重大な生活習慣病を発生させます。女性特有の問題としては、妊娠しにくい、生まれてくる赤ちゃんの低体重、流産、早産のリスクとなることなどがわかっています。また、赤ちゃんは乳幼児突然死症候群 SIDS を引き起こします。

一方、タバコは美容にも悪影響があります。ニコチンの血管収縮作用などにより、皮膚のシワ、シミなどが増加します。

## 寿命が短くなる

喫煙によって平均 8~10 年程度、余命が短くなることが示されています。しかし、禁煙によって余命は延長することもわかっています。40代で9年、50歳で6年も延長するとされています。ですので、禁煙は早ければ早い越したことはありませんが、何歳で初めても遅いということはありません。



## 加熱式タバコについて

加熱式タバコには、ニコチンや複数の有害物質が含まれていることがわかっています。今後、人への影響についても研究されると思いますが、完全な禁煙を目指す際に有効な手段とはならないことが証明されています。

## 禁煙外来

実際の外来では、患者さんの病状に応じて飲み薬や貼り薬を用いて治療を行います。受診した翌日から禁煙をするのではなく、約1か月間でゆっくり無理なく禁煙ができるようにサポートしています。

およそ3か月の治療期間の後、多くの方が禁煙に成功されています。費用は、1万3,000円~2万円です。これは、1日1箱タバコを吸う値段(3万円程度)より安く済みます。ぜひ禁煙外来を受診してください。



禁煙治療ポスター ※1

参考:「すぐ禁煙.jp」<https://sugu-kinen.jp/>

※1 引用元:一般社団法人 日本循環器学会 禁煙推進委員会 <http://www.j-circ.or.jp/kinen/index.htm>

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)