今治市民の皆様のためのすてき健康講座

禁煙外来について

第30話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽 先生

今まで禁煙しようとしたことのある人や、禁煙に失敗した人も多くいるのでは？今回は禁煙がなぜ難しいのか、また禁煙外来ではどのようなことが行われるのかを加藤丈陽先生に教えてもらいました。

タバコをやめたくてもやめられない方へ

加藤：喫煙者は新型コロナ肺炎に6～7倍感染しやすく、重症化もしやすいという恐ろしい結果が報告されています。

マイタウン：えーっ、ホントですか？タバコってホントなかなかやめられないそうですね。何故でしょうか？

加藤：禁煙をしたくてもなかなかできないのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という身体的依存の状態になるためです。たばこに含まれるニコチンが、脳の特定の神経細胞の受容体に結びつくと、快感をもたらす「ドパミン」という物質が過剰に放出されます。そのため、ニコチンが少しでも切れると、喫煙せずにはいられなくなるんです。

マイタウン：なるほど。

加藤：もう一つ、やっかいなのが心理的依存です。「落ち込んでいた時にタバコで解消できた」「うれしい時の一服は最高だった」といった喫煙に関する「良い記憶」「プラスのイメージ」が強く残っている場合、同じようにつらい状況や嬉しい状況になると、その記憶がよみがえって同じように吸いたくなってしまうのです。まさに記憶が引き起こす依存です。

加藤 丈陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

タバコには身体的依存と心理的依存がある

マイタウン：一度やめてもずっと油断ができない…。大変です。

加藤：自力での禁煙成功率は5～8％と言われています。

マイタウン：そんなに少ないとは？鋼鉄の意志の強さがないと無理かも？それでも禁煙に挑戦したい人を手助けする禁煙外来ではどんなことが行われるのでしょうか？

加藤：「1日の喫煙本数×喫煙年数」が200以上であることが保険診療の条件です。禁煙開始日を決め、禁煙宣言をした後、吐く息の中の一酸化炭素濃度を測定し、禁煙補助薬を処方します。禁煙補助剤には貼り薬のニコチンパッチと飲み薬のバレニクリンがあります。どちらの薬を選ぶかは、副作用の強さ、生活への影響度などを考慮して決めます。途中から薬を変えることも可能です。

マイタウン：なるほど。それぞれ、どんな特徴があるんですか？

加藤：ニコチンパッチは、禁煙したうえで2か月間1日1回、腕、おなか、胸などに貼って使います。一度開始したら、すぐに禁煙します。皮膚から少量のニコチンが徐々に吸収され、たばこを吸いたい気持ちを和らげます。パッチには大中小のサイズがあり、ニコチンの量が違います。大きなサイズから小さなサイズに変えていき、最後はパッチなしでも禁煙が継続できるようになります。副作用には皮膚のかぶれなどがあります。

マイタウン：貼り薬は始めた後はもう1本も吸わないというわけですね。

加藤：その通りです。一方、飲み薬のバレニクリンは3か月間、毎日薬を内服します。最初の1週間ほどは喫煙してもかまいません。バレニクリンには、ニコチンが脳のニコチン受容体に結びつかないようにする作用があるため、たばこを吸ってもおいしいと感じなくなります。またニコチンに似た作用もあり、吸いたい気持ちを和らげます。

マイタウン：そうなんですね。それで費用はどれくらいかかるのでしょうか？

加藤：3割負担の方でニコチンパッチでは初回3380円、2か月の治療で合計12000円程度、飲み薬は初回3200円、3か月の合計で20000円程度です。

マイタウン：気になる禁煙成功率はどれくらいでしょうか？

加藤：およそ5～7割の人が禁煙に成功しています。治療中、最も大切なことは、勝手に中断しないことです。すべての診察を受けた人では、約50％が禁煙を続けており、2人に1人が禁煙に成功しています。一方、初回の診察で中断してしまった人で、禁煙が続いているのは、わずか4.7％でした。

マイタウン：大きな差ですね。

加藤：その通りです。また、注目すべき点として50％の人は禁煙外来にすべて受診しても禁煙できません。それだけタバコの誘惑は強いということです。「禁煙にまた失敗した」と落ち込むのではなく、何度でも挑戦するあきらめない心が重要です。

マイタウン：分かりました！

ポイント

①「1日の喫煙本数×喫煙年数」が200以上であることが保険診療の条件

②ニコチンパッチは約12,000円、飲み薬は約20,000円の費用

③一度禁煙外来へ通院したら、最後まで続ける。

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「慢性閉塞性肺疾患」です。お問い合わせは（医）かとう内科☎(0898)23-2310

オンライン診療はこちら
インフルエンザワクチン開始しています。

PRESENT マイタウン読者プレゼント！
文房具セット 1名様
提供／愛光塾 様
ルーズリーフと鉛筆、クレヨン、豆腐のようなふせんのセット。勉強やお絵かきにどうぞ。

いつもご愛読いただき、ありがとうございます。
注意 当選された場合、マイタウンへ取りに来ていただきます。
応募締切 12/21(月)必着
応募方法 ●住所●氏名●年齢●電話番号●職業●マイタウンの感想を明記の上、ハガキかメールにてご応募ください。
ハガキ 〒794-0811 今治市南高下町4丁目5-35 株式会社マイタウン今治新聞社「プレゼント係」
メール mail@mytown-g.co.jp

山路/新築住宅
「猫と暮らす家」
施主様のご厚意で公開いたします
12/12(SAT)・13(SUN)
10：00▶16：30
Google Map
今治北高 38 156 Honda Cars 今治北 山路店 会場 エディオン 今治本店 すき家今治北日吉店 常盤小 ガスト 今治西店

理想の家づくりの第一歩
2Type
OPEN HOUSE
パナソニック耐震住宅工法 テクノストラクチャーの家
南海大地震に備えた耐震等級3／388項目の構造計算を実施
高気密、高断熱により、体に優しい温熱環境を実現しています。

桜井/MODEL HOUSE
「窓辺にあつまる家」
12/19(SAT)・20(SUN)
10：00▶16：30
Google Map
愛媛銀行 たこ政 今治東中等教育学校 網敷天満神社 桜井眼科 桜井郵便局 うなぎや ファミリーマート 会場 桜井郵便局となり マツダ 196 38 伊予桜井駅

敷地面積：54坪
建物面積：22坪
土間空間と一体となった、開放的なリビングには、キャットウォークなど猫と暮らすアイデアがいっぱい。寝室、クローゼット、水回り動線にもこだわりました。

敷地面積：110坪
建物面積：30.31坪
デザイン、間取り、お金、設備、性能はもちろん、家づくりを行う上で、大切なことは沢山あるけれど、求めたものは、「本当の居心地の良さ」。

ハウスコム おすすめ土地情報
NEW! 400万円 ⑰大正町3 土18.10坪 現状更地 地宅地 用商業地域
NEW! 900万円 ⑱国分2 土101.83坪 現状古家有(賃貸中) 地宅地 用市街化調整区域
NEW! 580万円 ⑲別宮町8 土47.00坪 現状古家有 地宅地 用第一種中高層住居専用地域
NEW! 900万円 ⑳中日吉町1 土38.80坪 現状駐車場 地宅地 用第一種住居地域
NEW! 690万円 ㉑山路 土115.55坪 現状畑 地畑 用市街化調整区域
590万円 ㊾山路 土77.50坪 現状古家有 地宅地 用市街化調整区域
3,181万円 ㊿北日吉町1 土127.20坪 現状更地 地宅地 用第一種住居地域
900万円 (82)唐子台西3 土74.68坪 現状古家有 地宅地 用第一種低層住居専用地域
2,378万円 (84)北鳥生町3 土198.13坪 現状田 地田 用第一種住居地域
490万円 (85)祇園町3 土48.99坪 現状更地 地宅地 用第一種住居地域
879万円 (86)中寺 土175.75坪 現状更地 地宅地 用市街化調整区域
755万円 (61)宮下町1 土47.18坪 現状古家有 地宅地 用第一種低層住居専用地域

パナソニックビルダーズグループ 美しい家を設計士とデザインする ハウスコム
株式会社 ハウスコム TEL 0898-23-5507
〒794-0028 愛媛県今治市北宝来町2丁目2-14 housecom@mx41.tiki.ne.jp
インスタもCheck!▶
■宅地建物取引業登録 愛媛県知事(07)第004018号
■一級建築士事務所登録 愛媛県知事 第3159号
■建設業許可 愛媛県知事 第12245号
リニューアル 不動産情報やイベント情報満載!
QRコードを読み込むとHPに▶
詳しくはHPを検索! ＋1ハウスコム 検索