

# ⑥ 健康サポート隊！ その50

5月31日は世界禁煙デー

## ヘビースモーカーの末路

外来診療部



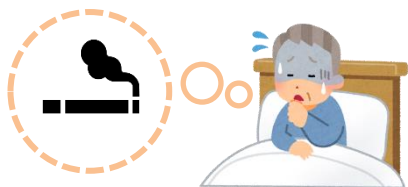
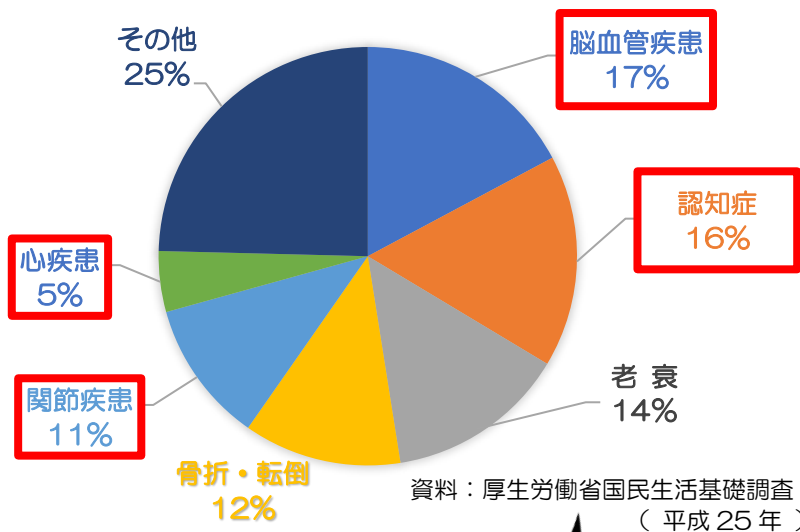
5月31日は「世界禁煙デー」。WHO（世界保健機関）が定めた禁煙を推進するための記念日です。5月31日から6月6日までの一週間とされています。煙草の影響による「がん」についてのリスクはよく耳にしますが、実はたばこは将来の寝たきりリスクを増大させると言われています。「世界禁煙デー」をきっかけにして、たばこについて改めて考えてみましょう。

### 寝たきりの原因 第1位は「脳卒中」

たばこは「百害あって一利なし」と言われています。嗜好品だから個人の自由だという意見もあるかもしれませんが、これが将来の寝たきりにつながるとなると、自分自身の問題ではありません。

厚生労働省によると、介護が必要になった主な原因として第1位は脳卒中（17.2%）、次いで第2位が認知症（16.4%）となっています。このグラフは男女合計の割合ですが、男性だけみると脳卒中が原因の人は3割弱もいるのが現状です。

### <65歳以上の介護が必要となった理由>



### ⚠ 赤枠に注目！

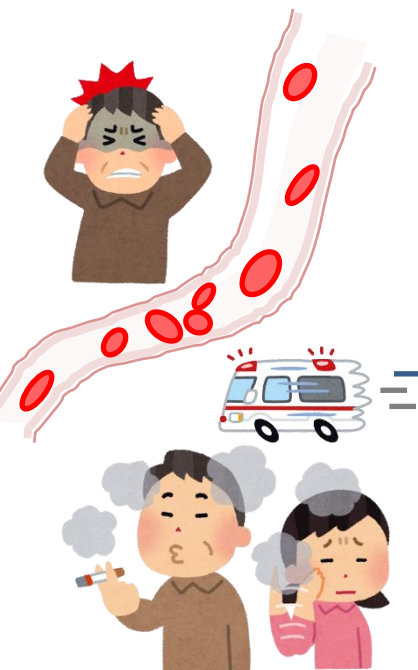
赤枠で困っているところはたばこが関係している疾患です。全体の約半分にもなります！つまり…喫煙をしていることは将来寝たきりになる可能性が高くなるということです。

### 脳卒中とたばこの関係

そもそも脳卒中とは、脳血管障害のことで、脳の血管がつまって血が流れなくなるために脳が障害されてしまう「脳梗塞」と、脳の血管の壁が弱くなって、そこから出血してしまう「脳出血」と「くも膜下出血」があります。喫煙している人は脳梗塞のリスクが約2倍、くも膜下出血のリスクが約3倍にも増えます。喫煙によってニコチンや一酸化炭素が体に入ると、全身の血管が収縮して血圧が上がり、脳の虚血（血液不足）を招く一因となります。

一方、禁煙をすると5年程で、脳卒中を発症する危険性が非喫煙者とほぼ同じになるといわれています。また、肌につやが出たり、胃の調子がよくなるなど、心身に良い影響がたくさんあります。

たばこの煙の中にもニコチンや一酸化炭素は多く含まれ、周りの人へと自然に取り込まれていきます。たばこを吸っているときに周りに大切な人はいませんか。あなたが原因で相手の寿命を縮めているかもしれません。



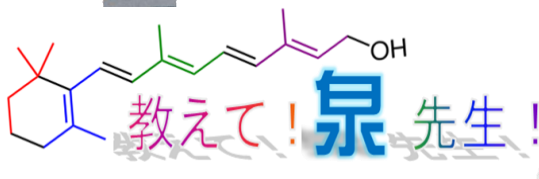
## 「でも、たばこをやめるのは難しい」 そんなあなたは 禁煙外来へ

春日クリニックには禁煙専門・認定指導者である上野真理子先生がいます。また、外来診療部では「禁煙担当ナース」も皆さんの禁煙を全面的にバックアップしています。禁煙外来を開設して10年間、300人以上の方が禁煙に成功しているという実績もあります。

「ちょっと気になる」「今後禁煙を考えてみようか…」という方、気軽にスタッフにお声かけください。禁煙のチャンスは一度ではありません。「前に一度（数回）失敗したことがある」という方も、また再トライと一緒に頑張りましょう。禁煙治療は健康保険にも対応していますので、金銭的にも治療が受けやすくなっています。（最初に簡単なスクリーニングテストが必要）



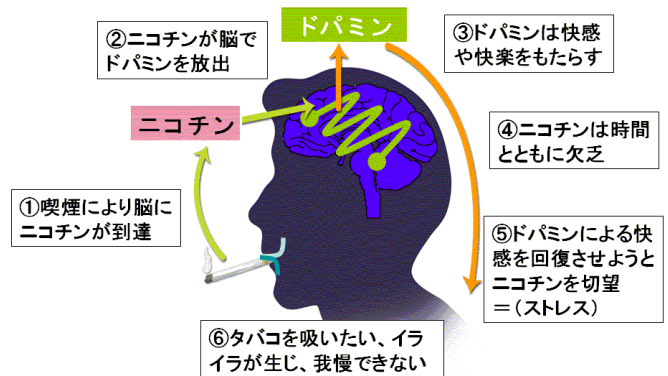
たばこを禁止するというと息がつまるようですが、「もう卒業しよう」という気持ちで取り組んでみてください。「卒煙」という言葉があるくらいです。周りの家族や友達のために、自分自身の健康のためにと理由は様々あると思いますが、スタッフ一同皆さんの健康を願っています。（ 外来診療部 柏田 千聡 ）



### 禁煙補助薬について

禁煙の補助薬は、飲み薬・貼り薬・ガムの3種類。辛いと思われがちな禁煙も禁煙補助薬を用いることで、禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙を比較的楽に確実にすることが可能です。日本では健康保険による禁煙治療において、貼り薬のニコチンパッチと飲み薬のチャンピックスを使うことができ、一般医療用医薬品としてニコチンガムとニコチンパッチが薬局・薬店にて市販されています。

禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙に比べて3～4倍禁煙しやすくなるという報告があります。



「くまもと禁煙推進フォーラム」より引用



タバコを吸うと、脳にあるニコチン受容体という部分にニコチンが結合して、快感を生じさせる物質（ドパミン）を放出させます。飲み薬のチャンピックスは、この受容体に結合することで、ニコチンの場合より少量のドパミンを放出させて、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。また、ニコチンが受容体に結合するのを邪魔して、禁煙中に一服してしまったときの“おいしい”といった満足感を感じにくくすることにより、禁煙を助ける薬です。12週間の禁煙治療で、約8割が禁煙に成功。喫煙者の方、ネットワークを読んだ今が潮時。ぜひ禁煙に挑戦しましょう！

以上、不明な点がありましたらご相談ください。