

# 禁煙外来概要

当院では、平成20年5月1日より健康保険適用の禁煙外来を行なっています。

## はじめに

タバコが健康に悪いのはわかっている、家族からも禁煙を勧められている、吸える場所も年々減っていき肩身が狭い…それなのに禁煙できないのはなぜでしょう？  
現在では、やめられない、喫煙の美徳はニコチン依存症であることがわかっています。

## タバコを吸うとスッキリするってホント？

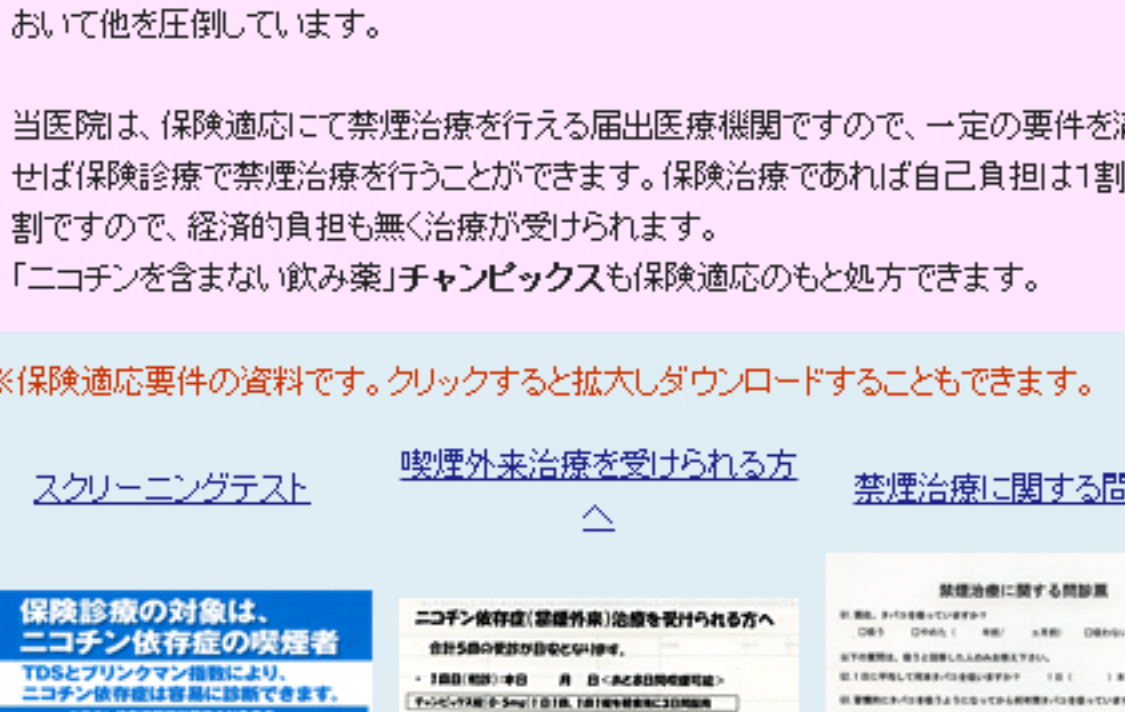
タバコを吸ったときに、イライラや落ち着かない感じがスーッとおさまって、K感覚を、喫煙者なら誰でも味わったことがあります。同時に、またもう一度タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得ても、さらに次の1本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症(=喫煙の習慣)です。  
しかし、本当にそうなのでしょうか？  
実は、イライラは仕事や家庭などの社会生活だけが原因ではありません。タバコを吸い終わって一時間も経たぬうちに、禁煙中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状(離脱症状・血中濃度が)が現れます。仕事や家庭のストレスが原因かと思われているイライラの正体は、タバコを吸っているが故に生じているニコチン切れ症状である可能性が高いのです。  
ストレスが原因でイライラするならば、一番リラックスするまでの寝起きの時間にタバコを吸いたくなるはずがありません。  
喫煙という行為は、喫煙自体が原因で生じたイライラを、次の1本を吸うことで解消しているだけといえます。  
つまり、喫煙の習慣から脱することができれば、イライラなどのニコチン切れ症状とは無縁の生活を送ることができるのです！

※禁煙すると、最初の3日間はニコチン切れ症状が強くなりますが、ほとんどは1ヶ月以内で消えます。ただし、タバコを吸いたい気持ちちは10週間以上残り、再び吸ってしまうきっかけになります。

## ニコチン依存症

いつでもやめられると思って吸い始めたのに、いつの間にかタバコと離れられなくなってしまふのはなぜでしょう？禁煙に挑戦しても、つい吸ってしまうのはなぜでしょう？  
これは、タバコの煙に含まれるニコチンが、麻薬にも劣らない強い依存性を持つからです。  
その為、現在では、喫煙する習慣の本質は「ニコチン依存症」とい、『治療が必要な病気』であるとされています。では、タバコを吸うという行為が、どのくらい「ニコチン依存症」に至るのでしょうか。

## ■タバコを吸ったときのニコチンの作用



## チャンピックスについて

チャンピックスは、禁煙のための飲み薬です。  
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。  
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減します。(A)  
また、(B)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時の「おもしろい」といった満足感を感じにくくする(阻害)ことにより、禁煙を助ける薬です。

禁煙治療に使われる薬には、「ニコチンパッチ」「ニコチンガム」「ニコチンを含まない飲み薬(=チャンピックス)」の3種類があります。この中で最も新しい「ニコチンを含まない飲み薬(=チャンピックス)」が、禁煙成功率において他を圧倒しています。

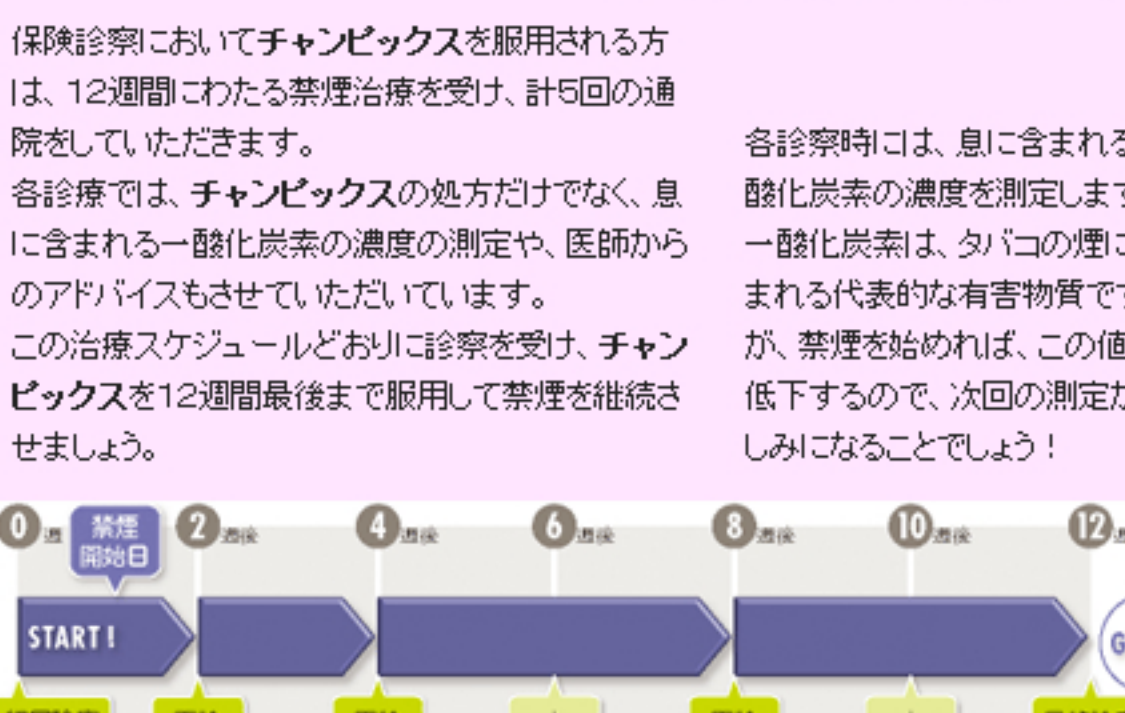
当院は、保険適用にて禁煙治療を行える届出医療機関ですので、一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療を行うことができます。保険診療であれば自己負担は1割~3割ですので、経済的負担も無く治療が受けられます。「ニコチンを含まない飲み薬」チャンピックスも保険適用のもと処方できます。

※保険適用要件の資料です。クリックすると拡大したダウンロードすることもできます。

スクリーニングテスト 喫煙外来治療を受けられる方 禁煙治療に関する問診票

このチャンピックスはニコチン切れ症状を軽減するだけでなく、「タバコを「おもしろい」と感じにくくする効果を併せ持つので『薬に禁煙することができます』。実際に、今までの治療薬や市販のものに比べて、当院の実績を見てみると格段に禁煙成功率が上がっています。

## チャンピックスの作用機序について



## 少量のドパミンを放出させ、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減します。

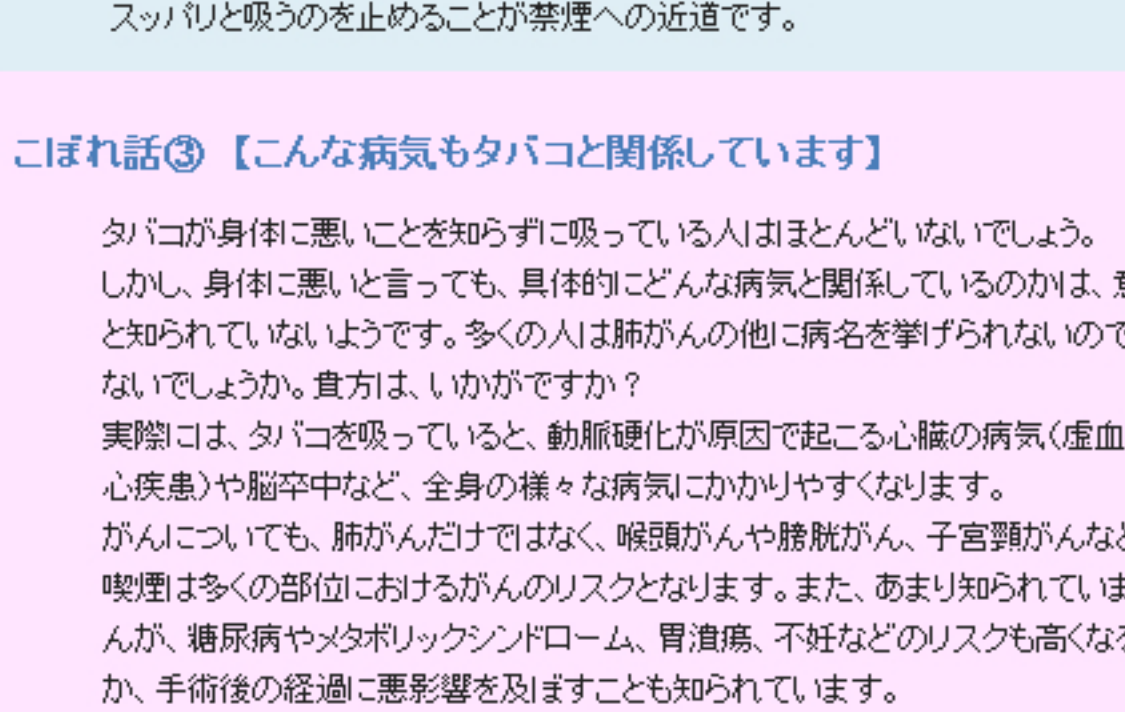
チャンピックスはニコチンの代わりに、脳にある【ニコチン受容体】という部位に結合して、快感を生じさせる物質(ドパミン)を少量放出させるため、禁煙時に現れるイライラなどのニコチン禁煙症状を軽減します。  
また、禁煙中に一服してしまった時も、ニコチンが【ニコチン受容体】に結合するのを邪魔して、タバコの「おもしろさ」を感じにくくします。  
チャンピックスは、これらの作用により禁煙をしやすくする薬です。

## チャンピックスでの禁煙治療のスケジュール(一例)

## 禁煙は12週間が基本です。

12週間の禁煙治療は、医師に相談なく中断しないことが大切です。自分の力で禁煙できると考えて治療を中断すると、医師のアドバイスや薬の処方を受けられなくなるため、禁煙は失敗しやすいです。右の表は、禁煙治療から6ヵ月後も禁煙を続けている人の割合、治療を受けた回数別に示しています。初回の治療を受けただけで中断した人では53.7%が12週最後まで受診した人では53.7%が12週増加し、2人に1人が禁煙していました。

## 禁煙は12週間が基本です。



## チャンピックスの副作用について

チャンピックスを服用中に次のような副作用があらわれることがあります。吐き気等をおこしにくくするために、必ず食後に服用してください。

- 主な副作用
・吐き気 ・頭痛 ・上腹部痛 ・便秘 ・お腹のりり ・普段と違う夢をみる ・不眠

これらの症状は、強くないことがほとんどです。しかし、症状が気になるときは、早めに当院へご相談ください。まれに、抑うつ症状(ゆううつな状態)が出ることもあります。但し、元々うつ症状の方が起こりやすいと考えられています。また、他に不快な症状が現れた場合やこの薬について分からないことがある場合も、当院へご相談ください。

※吐き気は、初めのうち出たとしても、少しの間我慢して内服を続けると、体が慣れてきてその後治ってきます。よって、初めに吐き気が出てでも、そのうち治まると考えて、薬を続けるのが良いのですが、ひどいときは、吐き気止めの薬を併用することもあります。

## 喫煙に関わる“こぼれ話”

### こぼれ話①【軽いタバコの秘密】

低タールや低ニコチンと表記された“軽いタバコ”のフィルター側面には空気穴が多く開いていて、煙が薄まるようになっています。しかし、実際に吸うとき口は舌で塞がっているという他、軽いタバコは、深く吸うため、体内に入るニコチンや有害物質の量は変わらないと言われています。  
表記されているニコチン・タール量自体も、空気穴を塞がないようタバコを機械的に持ち、吸殻が3cmになるまで1分間2秒間だけ、1回につき35ml喫煙するといふ非現実的な状況での値から計算されています。

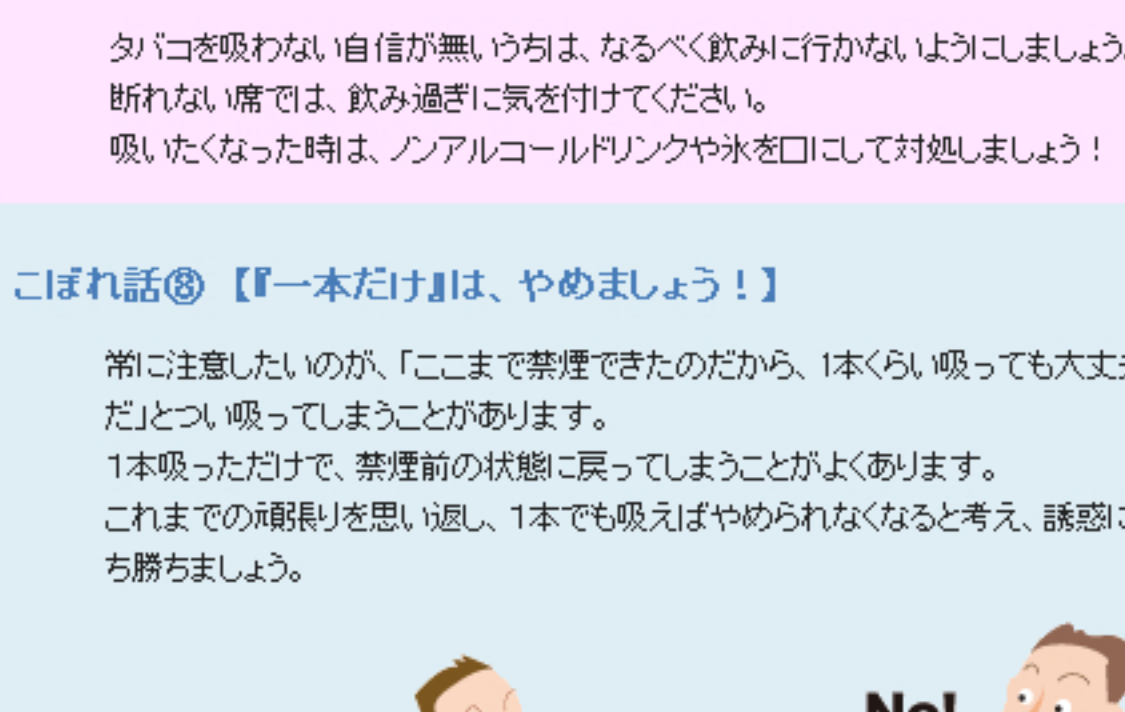
### こぼれ話②【“まず減煙”は余計づらい】

健康のために、タバコの本数を減らす減煙から始める方は多いようです。しかし、減煙しても軽いタバコの場合と同様に吸い方を調節してしまうので、健康上のメリットは期待できません。また、タバコから余計に離れにくくなってしまいます。  
目覚めて1本目のタバコを思いだして下さい。いつもよりおいしく感じませんか？これは、睡眠中に喫煙できなかったためニコチン切れとなり、朝の1本目でニコチン切れが解消され、大きな満足感を得るためです。これは減煙する場合でも同じです。  
吸う感覚が長くなると、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状はより強くなっていきます。そして、次の1本で症状が解消されると、非常においしく感じられるため、本数を減らすつもりが、タバコから離れられなくなってしまうのです。スリッパと吸うのを止めることが禁煙への近道です。

### こぼれ話③【こんな病気もタバコと関係しています】

タバコが身体に悪いことを知らずに吸っている人はほとんどいないでしょう。しかし、身体に悪いと言っても、具体的にどんな病気と関係しているのかわかり、意外と知られていないようです。多くの人は肺がんの他に病名を挙げてられないのではありませんか。食が、いかがですか？  
実際には、脳卒中を吸うと、動脈硬化が原因で起こる心臓の病気(虚血性心疾患)や脳卒中など、全身の様々な病気にかかりやすくなります。がんについても、肺がんでだけでなく、喉頭がんや膀胱がん、子宮頸がんなど、喫煙は多くの部位におけるがんのリスクとなります。また、あまり知られていませんが、糖尿病やメタボリックシンドローム、胃潰瘍、不妊などのリスクも高くなるほか、手術後の経過に悪影響を及ぼすことも知られています。

## 喫煙がリスクを高める病気



### こぼれ話④【こんなにある、禁煙のメリット】

「長年吸ってきた肺は真っ黒だろうから、今さら禁煙しても無駄だ」など考えていませんか？そんなことはありません。禁煙は始めたから短期間のうちに効果を実感できる、楽しい作業ともいえます。例えば、肺の機能は禁煙を始めて2週間~3ヶ月で回復がみられます。咳や息切れも、1~9ヶ月で改善されます。また、継続すると様々な疾患のリスクが吸わない人に近づいていきます。禁煙に、遅すぎることはありません。

## 禁煙のメリット



禁煙すれば、健康面以外でも美容や金銭面、その他生活に関わる多くのメリットが得られることでしょう。

## 禁煙すると他にもこんなメリットが！

- ・食べものをおいしく感じるようになった
- ・息切れせずに階段を上れるようになった
- ・髪や服に臭いがつかなくなった
- ・家族や友人が喜んでくれた
- ・火の始末を心配しなくて済むようになった
- ・貯金ができた

### こぼれ話⑤【呼吸一酸化炭素濃度測定】

一酸化炭素は、タバコの煙に含まれる代表的な有害物質です。禁煙により、息に含まれる一酸化炭素濃度が短時間で減少しますので、測定結果を記録しておくこと禁煙の効果を実感できます。

### こぼれ話⑥【ニコチン切れ症状対処法】

禁煙して1ヵ月以上たっても、タバコを吸いたくなることはあります。しかし、このタバコを吸いたい気持ちちは、禁煙を始めたばかりの頃と比べて弱くなっていきます。今後、さらに弱まっていきますので、タバコを吸う代わりとなる行動(深呼吸、水を飲む、糖分の少ないガムをかむ等)で対処しましょう。

### こぼれ話⑦【お酒の席でタバコが吸いたくなります】

タバコを吸わない自信が無い方は、なるべく飲みに行かないようにしましょう。断れない席では、飲み過ぎに気を付けてください。吸いたくなった時は、ノンアルコールドリンクや水を口にして対処しましょう！

### こぼれ話⑧【『1本だけ吸えば、やめよう！』】

常に注意したいのが、「ここまで禁煙できたのだから、1本くらい吸っても大丈夫だ」とつい吸ってしまうことがあります。1本吸っただけで、禁煙前の状態に戻ってしまうことがよくあります。これまでの頑張りを思い返し、1本でも吸えなくなると考え、誘惑に打ち勝ちましょう。

### こぼれ話⑨【禁煙のためのポイント】

1. 「1本くらい大丈夫」と思って吸わないよう肝に銘ずる
2. 禁煙の理由や禁煙中の努力を思い出す
3. 禁煙による効果を考えてみる
4. 自分で実感している喫煙の害を思い出す
5. 周りの人に禁煙を勧める
6. 万一、再びタバコを吸ってしまったら、またすぐ禁煙する