

life
くらし

健康110番

国際医療福祉大学病院です

⑨

たばこやめられるかな

Q 40代男性。たばこ吸っても、みんな病気になるわけじゃないし、気持ちが悪くもないところもあるんだけどな。でも家族はやめろってうるさいし、公共の場所ですぐは肩身が狭いよな。本当にたばこ、やめられるかな。

A 喫煙は喉頭がん、肺がんなどのがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、循環器疾患、糖尿病などの疾患発症リスクを高め、健康に悪いのは間違いありません。これらの病気が生活習慣を改めること

うか？ それはたばこの煙に含まれるニコチンがニコチン依存症を引き起こしているからです。ニコチンは麻薬や覚せい剤よりも強い依存性を示します。ニコチン依存症の治療は社会にとって大切ですので健康

治療と周囲の支援が必須

で疾患の発症予防ができます。では、多くの方がたばこをなかなかやめられないのはなぜでしょう

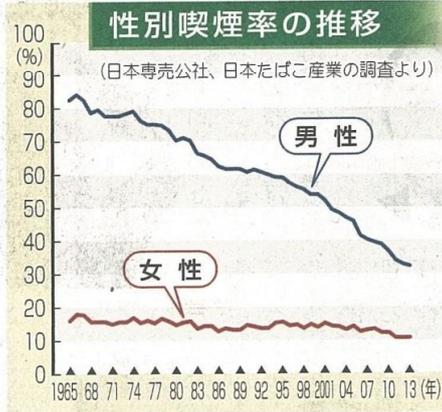
石川成美呼吸器センター長



保険で禁煙治療が行えるようになりました。病院では、バレンコリン（飲み薬）かニコチンパッチ（貼り薬）を禁煙補助薬として使用し、12週間に5回外来受診します。①禁煙に伴う禁断症状を抑えて薬に、②12週間の治療により高率に、③1日1箱のたばこ代より安く（健康保険加入者として3割負担の計算）、禁煙することができるとのことです。

禁煙の効果は、吐く息の一酸化炭素濃度が下がる、痰が減るなど、すぐに身体への負担が減ることがある一方、周囲の励ましがありません。病院スタッフ、身近な家族、友人が褒めて、励まして、応援してこそ禁煙が達成できるのです。

（呼吸器センター長 石川成美）
（第2、4木曜日掲載）



1964年の東京オリンピックのころには男性で8割、全体で5割だった喫煙率は、今日、全体で2割にまで低下しました。国は2020年東京オリンピックの2年後までに喫煙率12%という数値目標を立てています。

5月31日は世界禁煙デー。その日から6月6日までが禁煙週間です。喫煙、禁煙に関しては、厚生労働省の「メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト e-ヘルスネット」をはじめ、さまざまなウェブサイトから情報が得られます。禁煙治療を行っている病院・医院はインターネットでも検索できます。

健康の不安や疑問について、読者の皆さんの質問を募集します。症状や経過をなるべく詳しく、その人の年齢、性別も書いてください。投稿者の住所、名前（ペンネーム可）、年齢、性別を記入し、〒320-8686 下野新聞社くらし文化部「健康 110番」係へ。住所不要。FAX (028・625・1185)、メール (platina@shimotsuke.co.jp) でも受け付けます。