

喫煙者は病気 なんでしょう？

後編

結論を言うと、病気です。

たばこに含まれる薬物、ニコチンによる身体的依存と喫煙習慣による心理的依存が強力に結びついた、やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」(ND: Nicotine Dependence) という病気。

禁煙すれば確実に治る「ニコチン依存症」なのですが、何か、強力なきっかけがないとやめられないのが、喫煙者の正直な気持ち。

一箱、一万円だったらたばこを吸う気が失せるかも知れませんが。

後編は、大平徹郎先生から「禁煙実践」のノウハウをお聞きして、一人ではやめられないという方は、医師の支援を受けて禁煙。一人でもやめられそうという方は、その方法を教えていただき、病気を治そうではありませんか。



おおだいら
大平徹郎
 国立病院機構
 西新潟中央病院 統括診療部長
 専門は呼吸器内科
 (特にCOPD・睡眠時無呼吸・呼吸不全)

今回は、ヘビースモーカーの成れの果て、ともいえる「COPD」になり大ショックのD氏、
 愛妻と愛息子のために禁煙に挑むミドルスモーカーのE氏、
 禁煙貯金を始めたライトスモーカーのF子さんに、
 大平先生のあたたかいアドバイスをお願いします。

D
 喫煙歴45年・60代 ヘビースモーカー
 D氏……たばこ愛着度100%
 どうも、COPDらしい。
 たばこをやめないと
 死んでしまうのだろうか？
 やめたくない！嫌だ！！

E
 喫煙歴15年・30代 ミドルスモーカー
 E氏……たばこ愛着度80%
 やめる自信がない。
 妻が出産したので、禁煙したい！！
 しかし、一人では無理。

F
 喫煙歴10年・30代 ライトスモーカー
 F子さん……たばこ愛着度60%
 たばこつて、案外、
 お金がかかるのね。
 思い切つてやめて、ブランドバッグ
 買うことに決めたわ！！

では、大平先生から答えていただきます。

Q.1 病気になってしまったお気の毒なD氏を、
なんとか助けてほしいですが“たばこ命”の
ヘビースモーカーは果たして禁煙できますか？

「肺がおかしくなっていたのに、ずっと気がつかなかった。息切れがひどいので、病院に行ってみてもらったら、COPDだって。

ヘビースモーカーでも、ならない人間だっているはずなのに、よりによって何でオレがCOPD？

あーっ、たばこは絶対、やめたくない。40年以上も吸っているのに、今さらやめなきゃならないなんて、残酷だ。

やめなくても良い方法はないのだろうか」



A.1

2008年の国民健康・栄養調査結果が、さきごろ厚生労働省から発表されました。それによると、男性の喫煙率は、調査が開始された1986年以降最も低い36.8%、女性は7年ぶりに10%を下回って9.1%だったそうです。

2003年の喫煙率は男性46.8%、女性11.3%でしたから、その後の5年間で男性は10ポイント、女性は2.2%減ったことになります。

男性では、とりわけ20歳代の減少幅が大きく、

LOVE SMOKE~!



その他に30歳代、50歳代、70歳以上の減少が目立つそうです。

2003年という、われらがアルビレックス新潟がサッカーJ2リーグで優勝し、J1昇格を決めた年、中越地震の発生する前の年です。読者のみなさんには、どんな年として思いおこされますか？

「あの頃は喫煙していたけれど、今はきっちりたばこをやめている」。男性に限れば、そういう人が400万人くらいにのぼります。毎年数十万人がたばこをやめた計算です。

Dさん、あなたには初耳かもしれませんが、毎年数十万人の日本人男性がたばこと縁を切っているのです。たばこよりも、自分自身の健康を大切にしています。

しかし、あなたは残念ながらたばこを愛し続け、今も「決別」できないと嘆いていらっしゃいますね。

かつては「今日も元気だ、たばこがうまい」と宣伝された時代がありました。ところが、喫煙による健康被害が医学的にゆるぎのないものとわかった今日、たばこは多くの人々に病気をもたらし、その命を脅かす「魔物」と考えて間違いありません。

喫煙と密接に関連する病気の代表が、肺がん、心筋梗塞、それにDさんの罹患したCOPD（慢性閉塞性肺疾患）です。これらの病気で1年間に亡くなる日本人の数は、肺がん6万6千人（2007年）、急性心筋梗塞4万5千人（2006年）、

COPD 1万5千人（2008年）、合計すると12万6千人です。

すべてが喫煙者ではないものの、年間10万人以上が、たばこによって死に追いやられているとみるのが医学的定説です。

ちなみに、交通事故で死亡する日本人の数は年間5155人（2008年）です。

驚くべきことに、たばこが原因の病気で亡くなる人の数は、今や交通事故死の20倍以上なのです。

命の危険という視点に立つと、たばこを吸い続けることは、自動車交通量の多い道路を走って突っ切っているようなものです。たばこを吸った年月が長ければ長いほど、吸った本数が多ければ多いほど、それだけ命を粗末にしていることに他なりません。

「ヘビースモーカーでも、COPDにならない人間だっているはずなのに、よりによって何でオレが？」とおっしゃるD氏。

お気持ちはわかります。ただ、厳しい言い方になりますが、あなたの嘆きは、「赤信号の横断歩道を走って渡っても、車にはねられない人だっているはずじゃないか。よりによって何でオレが交通事故に遭うんだよ？」と無茶をおっしゃっているのと同じです。

誰のせいでも誰のためでもありません。自分のため、そして家族のために、たばこと縁を切



ゴールドリボンとは…

COPDに警鐘を鳴らし、啓発を促すシンボルマークです。ゴールドリボンは、COPDの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークとして2003年に日本でデザインされました。

りましょう。

たばこさえやめれば、その瞬間から明るい光が射し込んできます。たとえCOPDと診断されようと、一日でも一刻でも早くたばこをやめることで、からだへの悪影響を少なくすることができるからです。

COPDの原因は、たばこ中の有害物質による肺胞の破壊です。顕微鏡で詳しくみると、人間の肺は、小さいぶどうの房のような無数の空気袋から成り立っています。この空気袋を肺胞

と呼びます。呼吸活動の基になっているのが、一つ一つの肺胞ですが、たばこに含まれる有害物質に長年さらされると、次第に肺胞が壊れ始めます。

20歳代からたばこを吸い始めると、個人差はあるものの、40歳頃には確実に肺胞の破壊が起こってきます。

初期は壊れた肺胞の数も少ないので、症状はありません。しかし、その後も喫煙を続けると、多くの場合、D氏のように50歳代～60歳代に、

COPDはどんな病気？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) と呼ばれ、日本には500万人以上のCOPD患者さんがいると推定されています。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道 (気管支) や、酸素の交換を行う肺 (肺胞) などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなるので、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。長期間にわたる喫煙習慣がおもな原因であることから、COPDは、“肺の生活習慣病” といわれ、社会的にも注目を浴びています。



なお、COPDについてさらに詳しく知りたい方には、インターネットの「COPD情報サイト」
<http://www.gold-jac.jp/> がオススメです。関連リンク集も充実しています。

息切れが自覚され始めます。COPDの「発症」です。

愛煙家の方々、「坂道、階段の息切れは年のせいかな?」と思っていたら手遅れになりかねません。日本人の死亡原因の第10位が、このCOPDという慢性疾患です。

残念ながら21世紀の最新医学でも、壊れた肺胞を修復する治療は開発されていません。

禁煙こそがCOPDの唯一の予防策であり、進行をくい止める最も有効な手段なのです。

仮に生活に支障をきたすような症状が現れても、残っている潜在的な肺の力をできるだけ保持し、活性化するために禁煙はとて重要で重要。たばこをやめるのは、早ければ早いほどよく、費用のかからない（むしろ経済的な）、速効性のある対策です。

医学的な禁煙治療法を、このあとE氏に伝授します。この治療法は、Dさんのようなヘビースモーカーにもあてはまりますので、引き続きお読みください。

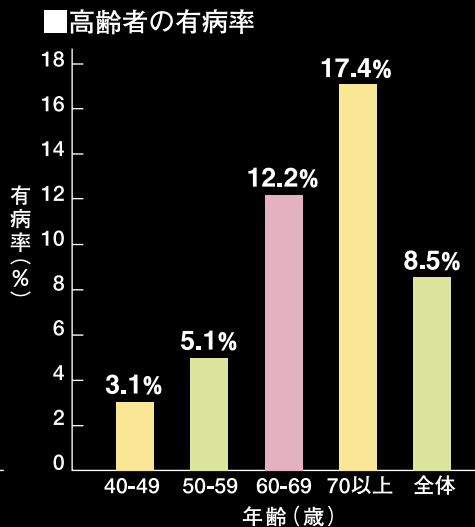
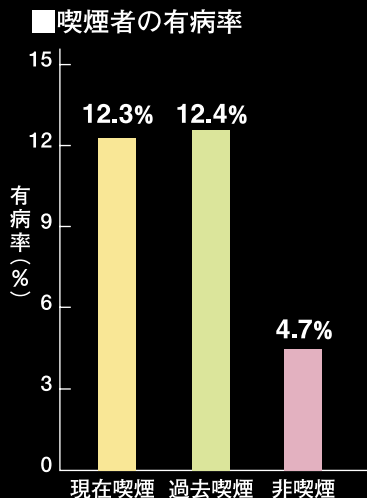
COPDの有病率

順天堂大学医学部の、大規模な疫学調査研究NICEスタディ(2001年発表)の結果、日本人の40歳以上のCOPD有病率は8.6%、患者数は530万人と推定されました。

しかし、2005年の厚生労働省患者調査によると、病院でCOPDと診断された患者数は約22万3,000人です。つまり、COPDであるのに受診していない人は500万人以上いると推定されます。

日本人のCOPD有病率は、喫煙者と喫煙経験のある人の方が非喫煙者よりも多く、高齢者になるほど高くなる傾向があることがわかりました。

■日本におけるCOPD有病率
(厚生労働省統計2005年)





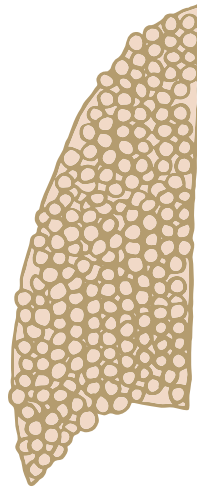
喫煙しない人の肺は、肺胞がきれいに並び、空気中の酸素を順調に取り込むので、呼吸は乱れません。



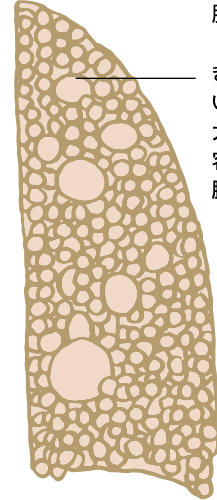
COPDの症状～ こんな症状ありませんか？

COPDは、症状に気づかず発見が遅れがちな病気です。下記のような症状があったときにはCOPDを疑って、早めに病院を受診しましょう。

健康な肺



COPDの肺



肺の中にできた「役にたつすきま」の数が多いほど、大ききほど、肺の容積が大きくなり、膨張します

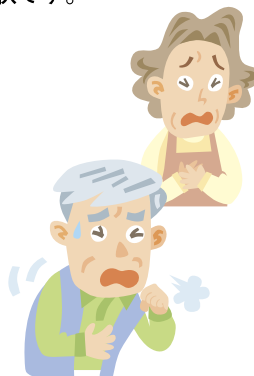
①代表的な症状は “息切れ”です

特に体を動かしたとき、たとえば階段を上り下りするときや坂道を上るときに気づきます。また、同年代の人と一緒に歩いていて、他の人より歩くペースが遅れてしまう、といったこともみられます。



②しつこく続く “咳や痰”なども COPDの症状です

しつこく続く慢性の咳と痰や、風邪をひいたときや運動をしたときの喘鳴（ぜいぜいする）も、COPDの症状です。



③病気が進むと、以下の ような所見がみられる ことがあります

口すぼめ呼吸（体を動かして息切れを感じたときに、意識的に口をすぼめて呼吸する）



びや樽状の胸部（胸の前後の幅が増大し、上体が樽のような形状になる）



Q.2

愛妻の出産で
E氏は禁煙を決意。
医師の指導のもと、
禁煙の
具体的な実践法は？

「禁煙する理由で一番多いのが、妻の出産らしい。実際、妻はたばこを吸わないので、結婚後は喫煙コーナーはベランダになった。子どもの誕生がきっかけで、禁煙というのはカッコいいけれど、自分一人の力では、やめられそうもない。積極的に禁煙する意志はあるので、手助けしてほしい。具体的にどのようにすれば、支援してもらえるのか？どれくらいの日数がかかるのだろう」

A.2

家族のため、生まれた子供のため、そして自分のために禁煙を決意されたEさん、健康保険を利用して医療機関でお受けになれる禁煙治療をご紹介します。次のステップを進んでくだされば大丈夫です。40年来のヘビースモーカーDさんも、どうぞ仲間に加わってください。一緒に前に進みましょう。

【ステップ1】 喫煙は「ニコチン依存症」という病気であると認識してください。

喫煙は、たばこに含まれる薬物・ニコチンによ

る身体的依存と、喫煙習慣による心理的依存が強力に結びついた、やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という危険な病気です。喫煙者は「ニコチン依存症の患者」です。

そのことを十分に納得した上で、ステップ2にお進みください。

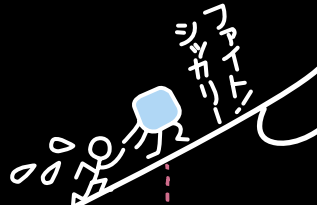
【ステップ2】 次の①～③を満たせば、健康保険適用のもとで禁煙治療を受けることができます。

①ニコチン依存度を判定するテスト・TDS (Tabacco Dependence Screener) で5点以上である



禁煙治療

START



1か月

- ② [1日の喫煙本数] × [喫煙年数] が 200 以上である (例 毎日 20 本を 12 年なら 240)
- ③ 禁煙治療を始めたら、ただちにたばこをやめる決意ができています。(医療機関を受診した際、「決意表明」文書にサインをする心構えができています)
- ①と②は、該当するかどうかをチェックしてください。

あなたにとって何より重要なのは③です。

【ステップ3】 「禁煙外来」のある医療機関を受診してください。

禁煙治療は「禁煙外来」のある医療機関で受けることができます。新潟県では、およそ 100 の病院・クリニックに「禁煙外来」が設置されています。インターネットの「健康にいがた 21」の「禁煙外来一覧」で検索してみてください。

http://www.kenko-niigata.com/21/step2/tabaco/kemuri_kinen_gairai.html

医療機関に前もって電話してから、受診すると良いでしょう。

ここで、「禁煙外来」を受診してからの標準的なスケジュールをご紹介します。

治療期間 (外来通院期間) はおよそ 3 ヶ月、この間の通院回数は、初回受診日、治療開始後 2 週目、4 週目、8 週目、12 週目の計 5 回です。医療機関がどこであれ、このスケジュールはほぼ同じ

です。

【ステップ4】 「禁煙外来」初回受診日のプログラム ～説明から薬剤処方まで～

- 医療機関では、お一人お一人に合わせた説明 (カウンセリング) が行われます
- 禁煙治療を受けることに対して文書で同意します……ご自身の「決意表明」です
- 吐く息の中の一酸化炭素濃度を測定します……たばこを多く吸う人ほど、濃度は高めですが、禁煙するとすぐに数値が正常化します。禁煙治療の効果を判定する目安となります。
- 禁煙治療薬の説明……医療機関で処方される禁煙治療薬には、内服薬と皮膚にはパッチの 2 種類があります。

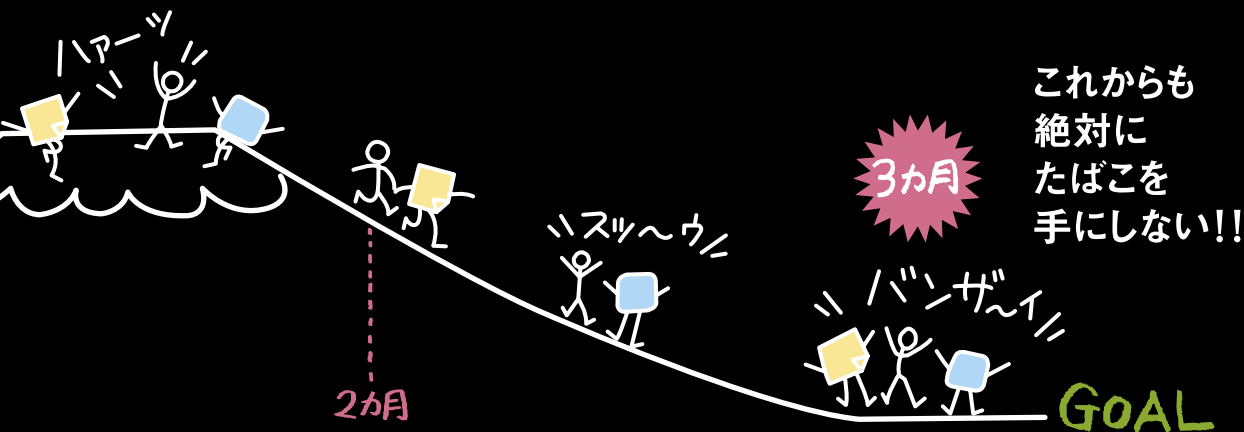
- 医師と相談の上、適切な治療方針が決定され、内服薬 (→ステップ 5-A) か、皮膚にはるパッチ (→ステップ 5-B) のいずれかが処方されます。

お一人お一人に、より適した薬の方が選ばれます。

【ステップ5-A】 禁煙に対する薬剤治療の実際～内服薬を処方された方～

内服薬は、薬剤としての正式名称をバレニクリン (製品名チャンピックス) といいます。人間の脳の中にあるニコチン受容体にその成分が結合して、その効果を発揮します。

人がたばこをやめられなくなるのは、たばこを



これからも
絶対に
たばこを
手にしない!!

吸うと、ニコチンが脳内に到達してニコチン受容体に合体し、「偽り」の快感、抗不安感、覚醒感をもたらされるのが原因です。(詳しくは、前編をご覧ください)

ところが、チャンピックスの成分が、先にニコチン受容体に結合していると、たばこの中のニコチンは、ニコチン受容体に合体することができません。たばこを吸っても、「偽り」の快感、抗不安感、覚醒感を感じなくなります。

門番チャンピックスが、宿敵ニコチンの侵入をブロックすることで、悪行を未然に防ぐというわけです。チャンピックスによる禁煙治療を、具体的にご説明します。

まず医療機関初回受診の時に、この日からはたばこを一本も吸わないぞという「禁煙開始日」を決めましょう。それが仮に6月8日だとします。

チャンピックスは禁煙開始日の7日前、つまり6月1日から服用し始めます。6月7日までは、たばこを吸って構いません。ただし、チャンピックスが宿敵ニコチンをブロックしていますから、たばこを吸っても良い気分になれないはずです。

それを身をもって経験することが、たばこへの未練を断ち切ることに繋がります。

そして、いよいよ6月8日、**この日からは一切たばこを手にしないこと、それが何より肝**

心です。 医療機関には、初回受診日、内服治療開始後2週目(禁煙してからは1週目)、4週目、8週目、12週目の計5回通院します。原則として、チャンピックス内服は12週をもって終了です。チャンピックスによる治療の医療費(健康保険適用)は、3割負担の方でおよそ1万8千円(3ヵ月合計)です。

【ステップ5-B】 禁煙に対する薬剤治療の実際 ～皮膚にはる薬を処方された方～

内服薬が、ニコチンの侵入をブロックする門番だったのに対し、皮膚にはるタイプの禁煙補助薬は、実はニコチンそのものです。ニコチンパッチと呼ばれます。

パッチのサイズには、大・中・小の3種類があり、大きいほどニコチン成分を多めに含んでいます。たばこを吸う時のニコチンと比べれば微量です。

ニコチンパッチによる禁煙治療を、具体的にご説明します。

まず、医療機関初回受診の時に「禁煙開始日」を決めます。内服薬と異なり、禁煙を始める日とニコチンパッチ開始日は同じです。この日以降、決してたばこに手を出してはなりません。

たばこと縁を切ったその日から、ニコチンパッチを皮膚にはり、少しずつ体内にニコチンをしみ込ませます。最初の4週間は大きいサイズを1日



1枚、次の2週間は中サイズ、その次の2週間は小サイズと減量します。ニコチンパッチ療法は、たばこをやめた後、クリーンなニコチンを少しずつ緩やかにからだに補充して、「離脱症状」を予防しながら、8週間かけて段階的にニコチン依存度をゼロにするのが特徴です。

医療機関には、初回受診日を含め、3か月間で計5回通院します。ニコチンパッチによる治療の医療費（健康保険適用）は、3割負担の方でおよそ1万2千円（3ヵ月合計）です。

【ステップ6】 「禁煙治療」 期間3か月の間の 注意点

何より大切なことは、禁煙開始日を決めたら、それ以降は決してたばこに手を触れない、それを肝に銘じていただく必要があります。

禁煙治療期間中における日常生活の工夫には、前編でご紹介した以外にも、次のような方法がありますので、お試しください。

●身の回りの環境を改善してみる

- たばこ、ライター、灰皿を処分する
- たばこを吸いたくなる場所を避ける
- 喫煙者に近づかない
- 自分が禁煙したことを周囲の人に宣言する

●日々の行動パターンを変えてみる

- 朝起きたあとの行動の順番を変える
（朝の一服を生活から排除する）
- 食事が終わったら、さっと席を立つ
- お酒やコーヒーを控える
- 夜更かしをしない

200人近い人々の禁煙をサポートしてきた経験を持つ新潟市西区のときめきハートクリニック院長・宮島武文先生は、2, 4, 8, 12週後の禁煙外来に、きちんと受診することがとても大切ですよとおっしゃっています。

この3か月間は、禁煙に挑戦中の方々にとって、不慣れた禁煙生活、離脱症状への対処、時にみられる薬剤の副作用（胃腸症状、不眠、接触性皮膚炎など）などで、ナーバスになりやすい時期です。

でもご安心ください。そういった場合にとっても心強いのが、通院している医療機関での相談やカウンセリングです。定期受診は、ただ単に薬を処方してもらうためだけでないことをご理解ください。

【ステップ7】 「禁煙治療」 期間をまっとうしたら禁煙達成おめでとうございます。

苦しくつらい時期もあったことでしょう、でもついに乗り切ることができましたね！

本当に良かった！！

ご家族も、あなたの周りの方々も、禁煙をサポートしてきた医療機関の医師・看護師も、あなたへの賞賛を惜しまないことでしょう。

あなた自身、大きな目標に到達したことで自信が深まり、たばこの決別によって、健康面だけでなく、生活のすべてにおいて良い影響を感じ取れるはずです。

そして最後に一言だけ。

「これからも、絶対にたばこを手にしたない」。

そのことをぜひ忘れずに日々お過ごしください。

Q.3 一人で禁煙を始めるF子さんですが、 本当に大丈夫なのでしょうか？どんな点に 注意して禁煙するとよいのでしょうか？

「よくよく考えてみると、たばこ代に一月一万円以上使っているのよね。一年でブランド品のバッグや時計が買える金額だと気づいたの。

それで、思い切ってやめることにしたわ。

たぶん、一人で禁煙できるはず。どういうスケジュールで、どう方法で、何に注意して禁煙を始めればよいのか？教えていただけると助かるわ」



A.3

ライトスモーカーのFさんは、ご自分でできる禁煙プログラムを探しておいでなのですね。

たばこが増税され、1箱の価格がますます値上がりするという報道を頻繁に目にします。健康面だけでなく、余計な出費を減らす意味でも、禁煙はとても賢明です。

一人でできる禁煙のコツは、ドラッグストアなどで市販されている禁煙補助薬品を利用することです。市販薬品には2種類あります。

いずれもニコチン製剤で、1つは、Eさんへのご説明でも取り上げた皮膚にはるニコチンパッチ、もう1つはニコチンガムです。

たばこをやめたその日から、パッチやガムで若干量のニコ



チンをからだに補充します。イライラ感などの「離脱症状」を抑制することが狙いです。それによって、禁煙を維持・達成しやすくなり、8～10週間かけて段階的にニコチン依存度をゼロにします。

市販薬品を用いて禁煙に取り組む場合も、【ステップ6】で紹介した日常生活面の工夫が役立ちます。ぜひお試しください。

①ニコチンパッチ

基本的な使用方法は【ステップ5-B】と同じですが、複数のメーカーのニコチンパッチが市販されていて、サイズが3種類の製品と、2種類の製品があります。価格はいずれも1枚400円程度、1日1枚を皮膚にはります。

大きめのタイプを最初の6週間、その他のタイプを引き続き2週間皮膚にはるというスケジュールですので、禁煙プログラム完了までの期間は、サイズが3種類の製品で計10週間、2種類の製品で計8週間です。

具体的な方法です。まず、「禁煙開始日」を決めましょう。この日以降、決してたばこに手を触れてはいけません。禁煙開始日の朝から、起床とともにニコチンパッチを皮膚にはり、夜寝る前にはがす生活が始まります。

ニコチンパッチをはるときの注意点は、以下の通りです。

- 上腕部や腰のあたりにはってください。
- 傷や皮膚病のある部位、ベルトラインや体毛の濃い皮膚は避けてください。
- 皮膚への刺激を避けるため、毎日貼る部位

を変えてください。

②ニコチンガム

市販されているニコチンガムは、1個の価格がおおよそ100円、10個もしくは1ダースから100個前後の単位で購入できます。

ガムを用いる禁煙プログラムの第1歩も、「禁煙開始日」の決定です。この日以降、たばこ一切縁を切ります。その代わりに、たばこを吸いたくなったら、ニコチンガムを口にします。

ガムはピリッとした味を感じるまで、ゆっくり15回くらいかみます。その後、味がしなくなるまで頬と歯茎の間に置く、そしてまたゆっくりかむ、これを繰り返して、30分から60分で捨てるという方法です。

最初は1日あたりのガムの個数を、4個から12個程度までに留めます。その後、1週間単位で徐々にかむ個数を減らし、3か月目くらいまでにガムの個数をゼロにします。

重い心臓病のある方や、妊娠している女性、授乳中の方は、ニコチンガムの使用を禁じられていますのでご注意ください。

ニコチンパッチもニコチンガムも、禁煙プログラム実行中は購入費がかさみます。でも、このままたばこを吸い続けた場合のコスト計算をしてみましょう。どれだけ経済的かを実感できると思います。

そして何よりも、禁煙達成によってあなたが手にする自信や満足感、さらに「たばこ病」と無縁の人生は、お金に代え難い価値を持つはずです。

FRIEND SHIP



おすすめのサイトです

「タバコについて考えてみませんか？」

<http://www.jrs.or.jp/home/uploads/photos/370.pdf>

「日本呼吸器学会 禁煙のすすめ」

http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content_id=81

「日本循環器学会 禁煙ムービー」

<http://www.j-circ.or.jp/kinen/movie/index.htm>

禁煙貯金のすすめ

計算してみよう

あなたが吸っているタバコの値段は? 円
 あなたが1日に吸う本数は? 約 本
 タバコを吸い始めて何年? 約 年

計算結果

【今までの振り返り】

今まで使ったタバコ代	約	円	富士山 (3,776m) なら	約	個分
今まで吸ったタバコ	約	箱	東京タワー (333m) なら	約	個分
タバコの本数では	約	本	マンション (1階3m換算) なら	約	階分

【吸った量を知ろう! (1本あたり85mmとして換算)】

【このまま吸い続けた場合のタバコ代は】

1週間後	円	DVDレンタル (400円換算) なら	約	枚分
1ヶ月後	円	ワンコインランチ (500円換算) なら	約	回分
1年後	円	大型テーマパーク (6千円換算) なら	約	回分
3年後	円	温泉旅行 (3万円換算) なら	約	回分
5年後	円	高級ホテルペア宿泊 (8万円換算) なら	約	回分
10年後	円	海外旅行 (20万円換算) なら	約	回分
30年後	円			