

5. 禁煙指導

喫煙者が問診票に記入し右の表の5項目以上に該当するとニコチン依存症という病名がつけます。この病名がついた方で、①直ちに禁煙をする意志があり、②ブリンクマン指数(タバコの本数/日 x 喫煙年数)が200を超える方は健康保険で禁煙指導を受けられます。

禁煙の方法は、禁煙補助剤を使いながら、禁煙を志す方と医療機関の関係者が二人三脚でタバコゼロを目指します。禁煙補助剤はニコチンパッチ(ニコチネルTTS)とチャンピックスという飲み薬があります。前者が8週間、後者が12週間の使用が標準コースです。どちらもニコチンやその類似物質です。これらを使うとタバコを吸っていないのに吸っているような気分になるので、禁煙がつらくなく、この間に吸わない生活習慣を確立していきます。

1) 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがあった。
2) 禁煙や本数を減らそうと試みて、失敗したことがある。
3) 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがある。
4) 禁煙したり本数を減らしたときに、以下の症状がでた。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
5) 4)の症状を消すために、再びタバコを吸い始めることがあった。
6) 重い病気にかかったときなど、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがあった。
7) タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがあった。
8) タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに吸うことがあった。
9) 自分はタバコに依存していると感じることがある。
10) タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。

編集後記

春も終盤を迎え、汗ばむ季節になってきました。朝の日差しは柔らかで風もすがすがしいため、このところ出勤前のジョギングを再開しています。あまり頑張りすぎる歳でもないの、午前中の仕事に差し支えない距離を軽く走り、休日には距離を伸ばすようにしています。また、週末は自転車にもできるだけ乗っているので、最近では筋肉痛を感じる事が多くなりました。ジョギングと比べ自転車は走るのが楽なので、つい頑張りすぎてスピードを出してしまい、走行中にこむら返り(足のつり)をよく起こします。通勤時の自転車走行と比べて負荷が大きいので、筋肉が悲鳴を上げているのかもしれませんが。足のつりは脱水や、体の塩分のアンバランスが原因と考えられていますが、大概是運動不足のところ無理して筋肉を酷使し、傷ついた筋繊維からてんかんと同様な電気的な火花が出て起こるものと私は考えています。こんな目で皆さんを見ると、高齢者の方にも同様なことがしばしばおきているようです。久しぶりに運動したら足のつりが頻発するとか、しばらく入院して動かなかったら足がこわばって痛いなど。急激な運動による筋肉の障害や、筋肉を使わなかったために筋肉がやせ細り、ちょっとした力入れようで筋細胞が傷んだ結果です。足が弱って動けなくなるの、ないよ！ように、皆さんも前もって筋肉を鍛えておく生活をお考えください。



山口内科

(ゴールデンウィークのお知らせ)

4/27 28 29 30 5/1 2 3 4 5 6 7

通常どおり ← 休み → 通常

ゴールデンウィーク期間中は連休になります。お間違いないよう、よろしくお願ひします。

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船パルビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

目次:	ページ
煙たい存在	1
なぜ今タバコの害が叫ばれる?	2
喫煙とガン	2
COPDと喫煙	3
タバコは安すぎる?高すぎる?	3
禁煙指導	4
編集後記	4



1. 煙たい存在

2005年の統計では、日本人成人男性の喫煙率は39%、女性は11%です。男性は減少傾向ですが、女性では逆に増加気味であり、先進国の中で、もっとも喫煙率の高い国です。

先進国では肺ガンを含めたタバコによる死亡者数は減少傾向ですが、日本や発展途上国では引き続き増加しています。

このような状況の中、禁煙を推進する動きは広がりがつあり、タクシーや電車、飛行機の中、病院や公共機関などタバコを吸えない場所が増えてきました。神奈川県では、21年3月24日に禁煙条例(受動喫煙防止条例)が成立し、22年4月1日より施行されることになりました。内容は、「学校や病院、官公庁、公共交通機関など公共性の高い施設の室内を喫煙所以外は全面禁煙とし、大規模飲食店などは禁煙か分煙を導入するよう求める。違反者には過料(施設管理者2万円、個人2千円)を科す。」と、初めて罰則規定が適用されます。もっとも、運用の先送りや小規模施設

の適応除外など、事実上は相当の骨抜きをされていますが、社会の流れとしては大きな一歩を踏み出しました。

また、18年よりタバコを吸っている人には「ニコチン依存症」という病名がつけられ、健康保険による禁煙治療が認められるようになっていきます。

国会ではタバコ一箱の値段を1000円にすべきだという論議まで起こっており、世はまさにタバコ容認社会から、脱タバコ社会へと舵を切っています。

映画やドラマの中でタバコを格好良く吸う俳優の姿はかつてはあこがれの的でした。中高年の視聴者はまねをして、結果的にニコチン依存症になってきました。ところが最近では、ハリウッド映画の主人公もめったなことではタバコを吸いません。俳優さんも自分の健康を意識して、タバコを吸うのも芸のうちと考えなくなったのかもしれませんが。タバコを吸うと周囲の人に受動喫煙させることとなります。喫煙は、ますます煙たい存在になってきたようです。

2. なぜ今、タバコの害が叫ばれるのか？

人生50年の時代は、私の歳くらいになると、そろそろあの世に行く準備をしていました。そんな短い人生の世の中では、多少タバコを吸っても、タバコの害が体に行き渡る前に結核などの感染症その他で命を落としていました。ところが人生80年、90年の世の中になるとそうは問屋が卸しません。

タバコを20歳から吸い始めても10年、20年は大した害を意識できません。しかし40年、50年続けると、肺にガンが発生したり肺気腫になります。タバコは歴史上人が吸い始めてから400年ほど経っていますが、つい50年ほど前まであまり害があるとは考えられていませんでした。また、ニコチン依存となっても麻薬や大麻のように幻覚が見えたり精神異常を来すこともなく、危険なものとも考えられてきませんでした。逆に、ニコチンを吸うと一時的に頭がスッキリするのでアルコール同様の嗜好品と思われてきました。しかし今日、人の寿命が延びたため、タバコの害がクローズアップされてきたのです。

実際、タバコに限らず、心臓弁膜症や結核の後遺症をもつ方が70歳、80歳の声を聞くと急に息切れや動悸などの心肺機能

3. 喫煙とガン

タバコが肺ガンの主な原因になっているのは周知の事実です。それではどのくらいタバコが悪さをしているのでしょうか？次の表をご覧ください。多くの主要なガンで喫煙による悪影響が見られます。

とりわけタバコの煙にさらされやすい場所ほどガンの発生率が高まるようです。タバコの煙の入り口にある喉頭、咽頭、口腔、肺などは直接タールなどの発ガン物質が付着したり吸い込まれます。また、口に付いたタールは飲み込まれて食道、胃へと流れ込みます。これら以外でもほとんどのガンで喫煙者ほどガンによる死亡が多い傾

障害の症状を呈する例をよく見ます。タバコの害は、自覚しにくいものなので気がついたときには手遅れです。

最近話題になっているメタボリックシンドロームという動脈硬化による血管障害をきたす状態があります。これは内臓肥満に加え、①血圧が高め（高血圧の前段階）、②高血糖（糖尿病の前段階）、③脂質代謝異常（高コレステロールや高中性脂肪血症）の複数のリスクが加わった状態です。メタボに該当する方がタバコを吸うと、ますます動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞をおこす可能性が高まります。このような観点から、20年度から始まった特定健診では、内臓肥満に一つでもリスクのある方がタバコを吸っている場合、禁煙指導を含め積極的指導という時間をかけたダイエット教育を行うように定められました。

メタボリックシンドロームも人生50年の時代にはあり得ないことでした。現代の医療や社会の進歩の結果、長寿社会となり、よりよい高齢期を楽しむ世の中となりました。これが最近、タバコの害をよく耳にする大きな理由です。



日本人男性の喫煙によるガン死亡

喉頭ガン	32.5倍
肺ガン	4.45倍
咽頭ガン	3.29倍
口腔ガン	2.85倍
食道ガン	2.24倍
膀胱ガン	1.61倍
膵臓ガン	1.56倍
肝臓ガン	1.5倍
胃ガン	1.45倍

タバコを吸わない人のガン死亡者を1としたときの、各ガンの死亡者の倍率。

例えば、タバコを吸わない人が喉頭ガンで死亡する率が0.2%だとすると、タバコを吸う人の喉頭ガンの死亡率が6.5%だった場合。

$6.5 \div 0.2 = 32.5$ 倍 となる

向にあります。また、タバコを吸う本数が

多ければ多いほどガンになる危険度は増加します。男性の肺ガンでこれを見てみると、平均すると4.45倍ですが、35本以上吸う人は8.4倍、25～34本では7.1倍、15～24本では5.4倍、5～14本では3.3倍、1～4本では2.5倍となっています。

受動喫煙でも同様な傾向が見られ、タバコを吸わない夫を持つタバコを吸わない婦

4. COPDと喫煙

COPDとは、タバコの煙などの有毒粒子やガスを吸い込み、気管支の先に炎症が起きる病気です。この炎症によって、気管支の先が狭くなり、空気の通りが悪くなったり、肺泡が壊れて空気がたまる気腫ができます。この狭くなった気管支は気管支拡張剤である程度広がりますが、喘息のように完全に元どおりにはなりません。

さて、このCOPDですが、明らかな有毒ガスや煙を吸い込んでいる場合以外、ほとんどがタバコが原因と考えられています。喫煙者のすべてに発症するわけではありませんが、15%～50%と高率であり、高齢化や発展途上国の喫煙人口の増加によって10年後には、世界全体の死因の第4位になると予測されています。日本の調査では、軽いものを含めると人口の8.6%(男性13%、女性4.4%)と非常に多く、しかもそのほとんどが

人の肺ガン死亡率を1とすると、ご主人が20本以上吸っていると肺ガン死亡率が1.91倍、15～19本で1.53倍、1～14本で1.42倍、そして以前吸っていたご主人を持つ人で1.36倍に上ります。自分が吸わないのに肺ガンになったのではたまりません。受動喫煙をさせられている方は是非とも相手の方に禁煙を勧めましょう。

きちんと診断されていなかったり治療されていません。現在でもCOPDは日本の死因の第10位で、知られざるありふれた病気という感じです。

タバコの悪影響が深く関与している病気なので、禁煙すると最初の1年にかかなり呼吸機能は改善し、多くの方が禁煙の効果を実感されています。これは、タバコによる気道の炎症が改善し、痰が減ったり、気道の狭窄がとれたためです。タバコによる一酸化炭素中毒も速やかにとれるので、息切れも軽減します。

治療の基本は有毒粒子やガスを吸い込まないこと、気管支拡張剤（抗コリン剤、β2刺激剤、キサンチン製剤）の使用による気管支拡張、ステロイド吸入薬による気道炎症の改善です。

タバコは高すぎる？安すぎる！

これを書くにあたって久しぶりにタバコの値段を調べてみました。何が売れ筋のタバコか知りませんが昔一般的だったマイルドセブンは20本入り300円でした。同等の免税品は210円です。免税なので、90円が税金と思いきや、JTのサイトによると国たばこ税が71.04円、地方たばこ税87.44円、タバコ特別税16.40円、消費税14.29円でしめて、189.17円(63.1%)が税金となっていました。もっとも税負担が高い商品の一つです。総額は2兆3千億円にも上り、給付金の総額を上回る勢いなので、麻生総理の給付金はなにもお上からいただくものではなく喫煙者から国民全員への贈り物といえるでしょう。

四公六民といわれた江戸時代の年貢水準を元に考えると、これが日常必需品の税率なら一揆が起きそうなレベルです。幸いタバコは必需品ではないので止めてしまえばよいのです。

さて、とても税金が高い日本のタバコですが実は先進国のタバコの値段としてはもっとも安い国に入ります。税率が80%を超える国も多く、為替にもよりますが2005年のイギリスでは、一箱1000円以上しました。現在の水準では概ね700円～800円が相場です。これは、禁煙を進めたいという各国政府の強い意志の表れで、日本政府はまだまだ、禁煙に真剣味が足りないようですね。