

その治療法は
本当に
効くのか

行つて、見て、聞いた

連載第七回

ニッポンの最先端医療

伊藤隼也

医療ジャーナリスト・写真家

禁煙外来

今回のテーマ

今さらタバコの害を説くまでもないが、タバコは体に悪い。07年にはアメリカ映画協会が喫煙シーンについて、性や暴力などと同様に「R指定」を加えた。ハリウッド映画から格好良くタバコを吸うシーンは確実に減っていく。
健康のために禁煙を望んでいる喫煙者は多いが、「やめたいがやめられない」が本音のようだ。

ある調査によると、禁煙を試みた喫煙者の52%が1ヵ月以内に断念し、約70%の人が禁煙の成功要因を「意志の強さ」と挙げた。06年4月に禁煙治療が健康保険の適用になったのにもかかわらず、正直、この結果には驚く。
実は、禁煙を精神論で片付けるのは大いに問題だ。なぜなら喫煙

は「ニコチン依存症」だからだ。禁煙できない人、禁煙に何度も失敗した人は意志の弱さを責めずに、「自分はニコチン依存症という病気である」ことを認識し、病院で治そうという意識、感覚を持つことが大事なのである。
今回はその存在と実態が十分に知られていない禁煙治療の最新情報を取材した。

(左)「呼気中一酸化炭素濃度測定器」を使用中。正常値は5ppm以下で、喫煙本数や個人差などもあるが、ヘビースモーカーは20～30ppm(下)ニコチンパッチは上腕や腹などに貼る



「正常ですよ。ちゃんと禁煙できていますね」と有岡医師。Aさんはホッとした表情を見せる。実はこれ「呼気中一酸化炭素濃度測定器」を用いる。この薬が脳内のニコチン受容体と結合することで、ニコチン中毒を解消するという。副作用に吐き気があるため、吐き気止めを併用することもある。
言うまでもなく、喫煙のリスクは甚大だ。肺がんはもちろん、呼吸困難を起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、胃・十二指腸潰瘍、心筋梗塞、くも膜下出血など、枚挙にいとまがない。喉頭がんにかかるリスクは、非喫煙者の32.5倍にも上る。

「COPD末期になると、外出するときに酸素ボンベを引いて歩かなければなりません。しかも、それで呼吸が楽になるわけではなく、呼吸が苦しいということがどつだけ辛いことか、喫煙者に分かってほしい」(有岡医師)
上手に禁煙するにはどうしたらいいか。有岡医師に聞いた。
「まずは医療機関で治療を受け、禁煙補助剤をしっかり使うこと。

- 喫煙で病気になるリスクは非喫煙者の2～50倍！
- 喫煙は「ニコチン依存症」という病気
- ニコチン依存を治す禁煙外来は健康保険が使える
- 2～3週間に一度通える施設を選ぶこと
- ニコチンパッチなどで禁煙の「離脱症状」を緩和する

中一酸化炭素濃度(単位…ppm)を測定する検査器機だ。タバコの煙に含まれている有害物質の一つに一酸化炭素があるが、この濃度を測定することで、数日間に喫煙したかが分かる。問診で「吸っていない」とウソを言っても、検査で事実が判明するわけだ。Aさんの1週間前の数値は10ppm。禁煙だったが、今回は4ppm。禁煙がうまくいっている証拠だ。
この後、有岡医師は禁煙補助剤の使用状況や副作用がでているかどうかを確認し、診察は終了した。禁煙のきっかけについてAさんはこう話してくれた。
「1年前に糖尿病と診断され、担当の先生からしつこく、禁煙しろと言われましたね。「しゃーないな」という感じで始めました。周



りで吸っている人もいますが、今は気になりませんよ。何より毎日2箱600円近くのタバコ代が浮くので、小遣いが減らなくていいですね(笑)。
同院の禁煙外来は、初診の場合、質問票(一日の喫煙本数や喫煙開始年齢、受診の理由、持病など)を元に20分ほど問診し、測定、禁煙補助剤の説明となる。2回目以降は問診が短くなる。また初めは毎週受診し、だんだん間隔を開ける。健康保険では「3ヵ月で5回受診(※)」という制約があるため、これは5回目までは保険診療、それ以降は自由診療だ。
「3ヵ月までの禁煙率はかなり高いんですが、半年、1年後になる」と、その率がどんどん下がる。3ヵ月ではなく、もっと長期的に健康保険でサポートする必要があると思っっています(有岡医師)
なお、厚生労働省のデータによると、禁煙外来受診者の成功率は初診時から6ヵ月後で40.8%、

1年後で32.6%だった。
医療機関で行う禁煙治療には、ガムやパッチを使うニコチン代替療法と、飲み薬を使った方法がある。
ニコチン代替療法は、体に喫煙以外の方法でニコチンを入れることで、離脱症状(落ち着かない、怒り、不安、集中力の低下など)を緩和する。有岡医師は血中濃度を一定に保ちやすい点から、パッチ(写真右)を使っている。
もう一方の服用薬は、08年4月に承認された「バレニクリン」(商

品名「チャンピックス」を用いる。この薬が脳内のニコチン受容体と結合することで、ニコチン中毒を解消するという。副作用に吐き気があるため、吐き気止めを併用することもある。
言うまでもなく、喫煙のリスクは甚大だ。肺がんはもちろん、呼吸困難を起こすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、胃・十二指腸潰瘍、心筋梗塞、くも膜下出血など、枚挙にいとまがない。喉頭がんにかかるリスクは、非喫煙者の32.5倍にも上る。
「COPD末期になると、外出するときに酸素ボンベを引いて歩かなければなりません。しかも、それで呼吸が楽になるわけではなく、呼吸が苦しいということがどつだけ辛いことか、喫煙者に分かってほしい」(有岡医師)
上手に禁煙するにはどうしたらいいか。有岡医師に聞いた。
「まずは医療機関で治療を受け、禁煙補助剤をしっかり使うこと。

周りのサポートとモチベーションの維持も欠かせません。禁煙補助剤にはOTC(市販薬)もありますが、一人では始めるより専門家のサポートがあったほうが続けられます。モチベーションの維持には、呼気中一酸化炭素濃度測定などが有用。家族や職場の仲間などの協力も大事で、喫煙者がいれば一緒に禁煙するのが一番ですね」
「吸いたい！」と思ったときは、次のような対処をするといい。
▼水や氷水、お湯を飲む
▼2～3回深呼吸をする
▼シユガールレスのガムを噛む
▼歯磨き・うがいを
▼軽く体を動かす
「患者さんの多くは、「1分間ガムできたら何とかなる」とおっしゃっています(有岡医師)
禁煙すれば、体調もよくなる。禁煙による医療費抑制の成果も期待されるが、何より「喫煙」とは「自分で体に害のあるモノを入れる行為」だと再認識したい。

今週取材した 医師・病院

国立国際医療
センター戸山病院
第一総合外来
有岡宏子 医師
住所/東京都新宿区
戸山1-21-1
電話/03-3202-7181

このほかに 「禁煙外来」の ある病院

JR札幌鉄道病院
住所/北海道札幌市中央区
北3条東1
電話/011-208-7150

東京武蔵野病院
住所/東京都板橋区
小茂根4-11-11
電話/03-5986-3111

豊田厚生病院
住所/愛知県豊田市
浄水町伊保原500-1
電話/0565-43-5000

多根総合病院
住所/大阪市西区
境川1-2-31
電話/06-6581-1071

福岡赤十字病院
住所/福岡県福岡市
南区大楠3-1-1
電話/092-521-1211