

禁煙外来では、初回は質問票（1日あたりの喫煙本数・吸い始めた年齢・持病など）をもとに、20分ほどかけて問診をする。次回以降は経過を話しながらその人に合った禁煙指導を続けていく



医療ジャーナリスト  
**伊藤隼也が行く!**  
ニッポンの医療現場 第37回

## それでも、まだ吸いますか？ 健康保険適用から6年—— 「治療」で禁煙を成功させる秘訣

厚生省によると、喫煙が原因による病気で亡くなる成人の数は年間約13万人。高血圧や運動不足、飲酒などの原因より多く、ダントツの1位である。禁煙を支援する禁煙治療の保険診療が始まってはや6年。禁煙外来の現状をあらためて取材した。

**男性は全体に減少傾向  
若い女性は増加**

職場でも公共の場所でも、喫煙できるスペースがほとんど減っている昨今。喫煙者にとっては肩身の狭い世の中になってきている。吸える場所を求めてさまようくらいなら、いっそのこと禁煙しよう、と意を決する人も少なくないのではないだろうか。

喫煙習慣はタバコの主成分であるニコチンがもたらす、依存症の一つだ。WHO（世界保健機関）の「国際疾病分類」では、麻薬の依存症やアルコール依存症と同じカテゴリーに入っている。タバコを切らすとイライラする、眠くなるなどの離脱症状が現れ、それに耐えられず、つい一本……と手を伸ばす。これこそがまさに依存である。

「タバコでリラックスする、集中するというのは、まさにニコチン中毒の作用です。喫煙は緩慢なる自殺。お金を払って命を縮める行為は、今すぐ改めるべき」  
こう語気を強めるのは、長年、禁煙治療に取り組ん



再喫煙は3カ月未満に多い。「まずは1年間続けてほしい」と有岡医師

環境がなければ、再喫煙に至らずにすみます。やはり家族や職場など、禁煙を応援する周りのサポートが重要です」（有岡医師）  
**肺が喫煙前の状態に戻るまで10年かかる**

禁煙を始めてから、体の組織が禁煙前の状態になるまで10年かかる。逆に、喫煙を続けた影響が体に現れるのは20〜25年後だ。それをお考えたら、やはり禁煙するに越したことはない。

多くの喫煙者は、病院に行っても禁煙をすることがなかなか難しい。しかし、そこまでしないうちから禁煙したいのが麻薬と同じニコチン依存症だ。決して「意志が弱い」わけではない。それを再認識し、ぜひ、タバコへの投資を自分磨きに使うべき。



呼吸中の一酸化炭素は数字で表され、数日前までの喫煙の状況が一目で分かる

でいる聖路加国際病院一般内科部長の有岡宏子医師だ。これまで多くの肺や気管支の病気を診てきた有岡医師は、発症の原因の9割が喫煙という「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の恐ろしさについてこう語る。

「COPDが重症化すると、息を吸いたくても吸えない、吐きたくても吐けないという状態になります。慢性的な酸欠状態となり、酸素ボンベが欠かせなくなる。それがどれだけ大変で苦しいことか。特に喫煙者にはわかってほしいですね」

ゆゆしき事象なのは、男性の喫煙者は全体的に減少傾向があるが、若い女性では微増傾向にあるということだ。喫煙は前出の病気のだけでなく、深いシワや肌荒れなどで実年齢よりも老けて見える「スモーカーシズ

エイズ」という独特の顔つきをもたらす。美容の大敵でもあるわけだ。

さらに大きな問題となるのは、妊娠・出産だ。「子どもができてきたらやめる」と言う女性もいますが、妊娠に気づいたときには、すでにおなかには小さい生命が宿っています。つまり、その子はすでにタバコの害に曝されてしまっているのです。実際、喫煙している女性の子どもの低出生体重児が多いという統計結果が出ています」（有岡医師）

これについては、子どもを産む女性だけの問題ではない。受動喫煙の害を考えれば、当然ながらパートナーも禁煙を考えるべきだ。

### 禁煙は家族・職場のサポートが重要

では、このニコチン依存から脱却を図るには、どうしたらいいか。有岡医師は、「やはり禁煙治療が一番の近道」と話す。

禁煙治療は2006年から健康保険が使えるようになった（3カ月間、5回までという制限付き）。1年の大幅なタバコの値上げによって再び脚光を浴び、一時期は予約待ち、治療費の入荷が難しいとの報道もあったが、有岡医師によると、今はまったく問題がないという。

同院での禁煙外来は、皮膚に貼るニコチンパッチを用いて、喫煙以外の方法でニコチンを体に吸収させる「ニコチン代替療法」を主体とする。これによって離脱症状を抑え、禁煙にソフトランディングさせる。受診時には毎回、特殊な器具に息を吹きかけ、呼吸中の一酸化炭素濃度を測るが、これによって自宅や職場で「隠れ喫煙」したかどうか

がわかるという。禁煙外来ではまた、体に染み込んだ喫煙習慣を変えるために禁煙日記をつけたら、吸いたくなかったときの対処法を学んだりしていく。ちなみに、吸いたくなったら次のような行動をとるといいそうだ。

・歯を磨く  
・2〜3回、深呼吸する  
・水やお茶を飲む  
「ちょっと気分転換をするだけでいい」という気持ちがある場合は、吸いたくなくなるものですが、「有岡医師」

また、治療中は協力者がいることも重要だと、有岡医師はこんな例を話す。  
禁煙治療を始めた40代の男性の職場では部署全体で男性の禁煙を応援。男性がタバコを吸わなかった日は、カレンダーの目付にシールを貼っていた。また、外来受診日には周りが受診を促した。こうしたサポートのおかげで、その男性は見事に禁煙に成功したそうだ。ほかにも、職場にいる喫煙者全員が、有岡医師の指導のもとで一斉に禁煙を始めたという例もある。こうしたグループでの取り組みは禁煙の後押しとなる。「喫煙している人の近くにいないと、どうしても吸いたくなってしまふ。そういう