

第13回市民公開講座

「たばこと病気」を

開催しました②



医学資料室事務員 野本 香

9月5日(土)、ライフケアセンターやすらぎホールにおいて市民公開講座「たばこと病気」を開催しました。今号は後半3題の内容を紹介します。

慢性閉塞性肺疾患(COPD) —心地よく思う1本命とり—

内科主任医長 渡邊 一彦

慢性閉塞性疾患(COPD)は肺の炎症性疾患で、喫煙習慣を背景に発生する習慣病であり、約530万人が罹患していると推定されています。

COPDの発症メカニズムは、たばこなどの有害物質や有害ガスなどを吸い込むと肺に慢性的な炎症が起こり、せき・たんが出ます。また肺への空気の流れが悪くなり息切れがします。労作時呼吸困難、慢性のせき・たんが特徴的な症状です。

COPD患者の特徴は、中高年で長期喫煙歴のある人に多く、自分で気付いていない隠れCOPD患者さんも多いと言われています。実際に治療を受けている患者さんは氷山の一角にすぎません。

診断は、問診・呼吸機能検査・胸部エックス線・CTでされます。COPDは糖尿病同様に全身性の疾患で併存症も含めた症状の評価・治療が必要です。

治療法はまず基本は禁煙です。薬物療法の中心は

気管支拡張薬で、非薬物療法は呼吸リハビリテーション・酸素療法です。呼吸不全が進行した場合は人工呼吸管理が行われることがあります。

日常生活で心がけることは、しっかり栄養をとること。呼吸をするためにカロリーを消費すると栄養不足になり免疫力が低下します。高タンパク・高カロリー食を心がけましょう。また、運動をすることで呼吸筋が鍛えられます。最後に感染予防です。手洗い・うがい・マスク・ワクチン接種をしましょう。

COPDは今や国民病です。これから禁煙しても進行を防ぐことができますので、今からでも喫煙している方は禁煙を始めてください。喫煙を心地よいと思うことは命とりになります。



たばこと心臓・血管病

診療部長(内科) 近藤 淳

たばこと心臓・血管病のキーワードは、動脈硬化です。ここでの心臓病とは虚血性疾患(狭心症や心筋梗塞)・弁膜症の一部になります。血管病とは、脳卒中

(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)、慢性動脈閉塞症(足の壊疽)、腎硬化症などです。

動脈硬化とは、血管にコレステロールがたまり、



血管が細くなったり柔らかさが失われ破れやすくなっていく状態です。その動脈硬化を起こす原因はいろいろあり

ます。年齢・性別・脂質異常症・高血圧症・肥満・メタボリックシンドローム・糖尿病・慢性腎臓病・喫煙・運動不足・高尿酸血症・A型性格などがあげられます。この中でも糖尿病と喫煙が一番のリスクになると考えてよいでしょう。

喫煙をするとこれらの病気のリスクが増えます。受

動喫煙についても同じです。自分が吸わなければ大丈夫と思っていませんか？成人でも小児でも呼吸器疾患は増加し、肺がんのリスクや虚血性疾患も増加します。

子どもの尿中ニコチン量を調べたデータがあります。両親とも非喫煙者の子どものニコチン量を1とします。親が屋外で喫煙すると2.0、換気扇の近くまたは屋外で喫煙すると3.2、屋内で喫煙すると15.2という結果でした。そばで親がたばこを吸わなくても吸わされていて、ある程度は影響しているといえるでしょう。たばこのきつい弱いがありますが、フィルターを通らないたばこの先から出る煙（副流煙）は、どのたばこでも一緒なのです。

生き物は必ず最期の日を迎えます。病気にならないためではありません。その最期の日まで元気で過ごすために禁煙をおすすめします。

そろそろ本気で禁煙してみませんか？ — 禁煙外来のスス梅 —



診療部長代理（内科） 川井 治之

分かっているにもかかわらずやめられないのがたばこです。そこまで害があるのになぜやめられないのでしょうか？喫煙者の70～90%はたばこをやめたいと考えています。ただし意志の力だけでは3～7%しかやめられないという調査結果もあり、意志に頼っているだけでは禁煙は難しいのです。

喫煙の本質はニコチン依存症という脳の病気です。たばこを吸うと7～15秒で脳にニコチンが入ります。脳細胞にニコチンがくっついてドーパミンが放出されます。ニコチンは脳内の神経物質の調整を通してマインドコントロールします。

ニコチン依存症は、身体的依存（ニコチン切れによる禁断症状）・心理的依存（吸いたい気持ち）・習慣的依存（喫煙が生活の一部に組み込まれている）の3つが複雑に絡み合い、喫煙がなかなかやめられないのです。たばこを吸うとストレスが増えます。ニコチン血中濃度が減ってくるとイライラしてきます。これを解消するためにたばこを吸い、吸った瞬間だけほっとしているのです。たばこをやめればこのストレスは減るでしょう。このことがわかれば心理的依存から抜け出しやすくなります。

身体的依存の禁断症状に対しては、禁煙外来の禁煙補助薬が効き

ます。薬物療法には、ニコチンパッチ・ニコチンガム・チャンピックスがあります。ニコチンパッチはニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬で離脱症状を抑制します。ニコチンガムは口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。チャンピックスは飲み薬で、ニコチンをブロックするとともにたばこを吸わなくてもニコチンの代わりにこの薬が少量のドーパミンを放出し、禁煙に伴う禁断症状を抑えます。

禁煙外来は12週間5回の通院で禁煙できます。薬物療法（ニコチンパッチかチャンピックス）と行動療法によるカウンセリングを行います。治療費は3割負担でニコチンパッチは13,000円、チャンピックスは20,000円です。1日あたり200円程度で、たばこよりも安いのです。禁煙外来を利用して、我慢の禁煙から賢い禁煙をしましょう。

