



山形県立がん・生活習慣病センター

生活習慣病対策部長 斉藤 博

上手な禁煙のこつ？

たばこを止めたい人にお話をします。私はたばこを吸わないので、残念ながら禁煙しようとした人の本当のつらさはわかりませんが、父と兄はヘビースモーカーでした。特に兄は60歳近くまでたばこを吸い続け、この間何度も禁煙に挑戦しましたが、いつも挫折を繰り返していました。しかし現在はニコチンパッチのお陰で3年の間禁煙が続いています。

禁煙しようとする人には2種類のタイプがあり、吸う本数に関わらず気楽に禁煙が実行できる人と、簡単に止められない人とに分かれます。確か最近の研究で、ニコチンに対して依存し易い人とそうでない人は、遺伝子上でも相違があるようで、簡単に止められないのは医学的にも解明されつつあります。10年前に禁煙しようとした時と現在は大分環境が違ってきております。まず7～8年前にニコチンガムが処方できるようになり、さらに数年前からは薬局で誰でも自由に買うことができるようになっています。ニコチンガムは手軽に使えますが少し問題があります。入れ歯の人は使いにくいし、仕事などをしている人は、いつも口をもぐもぐしていなければなりませんので、どこでも使えるわけではありません。ニコチンガムが登場してから5年程たちニコチンパッチが出てきました。こちらは現在、医師の処方箋が必要となります。これも数年先にはガムと同様、薬局で自由に買えるようになると思います。ニコチンパッチは一日1枚、24時間貼り続け、入浴のときに剥がします。3種類の大きさがあり、30・20・10のタイプがあります。通常は30を4週間、20を2週間、さらに10を2週間続け、8週間の治療期間です。吸っている本数で必ずしも此の通りでなく2週間だけ、4週間だけで済む人もいます。ニコチンパッチの問題点としては、人によって症状は違いますが、皮膚がかぶれてしまうこともあるということです。このため貼る場所を毎日

替えることが大事です。特に心筋梗塞の症状がある時期や妊婦の人には使わないように添付文書には書かれています。でも本当にニコチンパッチが必要なのは妊婦の人です。妊娠中は流産や奇形児の危険性も高く、出産後は子どもが喘息になる頻度が高いと言われています。くれぐれも妊娠前にニコチンパッチ等を利用し禁煙することをお勧めします。ニコチンパッチの禁煙の成功率は高くおススメです。ただ病院で処方を受けるのは面倒くさいと思う人は、これとは別に「禁煙マラソン」というインターネットで禁煙したい人が同時期にヨーイドンで始める会があります。仲間がいると心強いようで、かなりの参加者が成功しています。会が終了したらみんなで集まり、成功した人が次の禁煙活動へ参加しています。

当院は来年から敷地内全面禁煙になります。県内の主要な病院も全館禁煙になるでしょう。入院して慌てて禁煙しようとするよりは、今のうちから禁煙に取り組まれてみてはどうでしょうか。当院では禁煙外来を開いています。毎月の第一水曜日の午後1時に初めての方の相談に乗っています。ニコチンパッチの費用は1ヶ月で9千円ぐらいですので、たばこを毎日1箱吸っている人なら特に高くはないと思います。これまで多くの方がニコチンパッチを利用し、比較的長くかからずに止められています。禁煙を成功させるもっとも大事なこつは、強制されていや止めようとするのではなく、進んで止めるという意識です。

成功をお祈りします。

