

中込内科じんぶん

10月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集

タバコについて

はじめに

喫煙は多くの疾患のリスクファクターであり、世界中で年間約540万人が、喫煙が原因で死亡している。推計されています。

喫煙者の肺ガン死亡率は非喫煙者の4.5倍、また、喉頭ガン死亡率では32.5倍と膨れ上がります。また、本人はタバコを吸わなくても、夫が一日20本以上吸う家庭の妻は、肺ガン死亡率が非喫煙者の夫を持つ妻の1.91倍という報告もあります。

このように、タバコの有害性は喫煙者のみならず、非喫煙者の家族にまで及ぶことが多く知られています。いまいちど、自分の喫煙行動を見直して、禁煙の一步を踏み出す勇気を持つことが望まれています。

1, タバコの成分

タバコの煙は、気相と粒子相にわけられます。

気相：フィルターを通過してしまいう気体成分。一酸化炭素、窒素酸化物など。

粒子相

：フィルターで捕捉できる程度の大きさの粒子成分。ニコチン、タール、ヒ素など。

ニコチン・タール・一酸化炭素・種々の発ガン物質などは、様々な疾患のリスク増大因子となることが知られています。

気相と粒子相のそれぞれに含まれる物質の主流煙と副流煙における分布をみると、多くの有害物質が副流煙の方により多く含まれています。

① ニコチン

タバコ煙の粒子相に含まれる精神作用物質で、毒物及び劇



物取締法、の毒物の一つでもあります。タバコを反復吸入すると生じる依存性は、ニコチンの精神及び身体依存によるものです。

② タール

喫煙時に生じる物質で、有機物を熱分解した際に発生します。多くの発ガン物質、発ガン促進物質、その他の有害物質が含まれます。

③ 一酸化炭素

タバコ煙の気相に含まれている有害物質で、血液中のヘモグロビンと結合するとカルボキシヘモグロビンになります。ヘモグロビンは身体のすみずみに酸素を運ぶ仕事をしていますが、一酸化炭素とヘモグロビンの結合は酸素の240倍と強力なため、一酸化炭素が体内に入るとヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、全身的な酸素欠乏を引き起こします。

④ その他(発ガン物質・発ガン促進物質など)

タバコ煙には4千以上の化学物質が含まれ、そのうち発ガン性が知られているものだけでも43種類あるといわれています。

2, 喫煙関連疾患

喫煙により発症のリスクが増大すると思われる疾患を喫煙関連疾患と呼んでいます。喫煙の影響として、真つ先にガンを考える方が多いかもしれませんが、その他、多種多様な影響が挙げられます。

① 循環器系

喫煙直後の血圧は収縮期血圧・拡張期血圧ともに上昇します。また、心拍数が急激に上昇し、末梢血管が収縮します。このような血管反応をみても、喫煙は心臓にかなりのダメージがかけることがわかります。

また、喫煙は動脈を一過性に収縮させるばかりではなく、習慣性喫煙になると動脈硬化を促進させます。その結果心臓自身に血液を補給している冠動脈の内腔が狭窄する場合もあります。これがいわゆる虚血性心疾患とよばれる狭心症や心筋梗塞です。タバコの煙の有害物質のうち動脈硬化を引き起こす主犯は一酸化炭素であると考えられています。

喫煙習慣に高脂血症や高血圧が重なると、さらに虚血性心疾患が生じやすくなることから、これらを虚血性心疾患の3大危険因子と呼んでいます。

② 呼吸器系

慢性閉塞性肺疾患(COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)とは、くもろーカールに多い疾患で、その患者の90%以上が喫煙者です。有

害なガスなどを吸い込むことによつて、気管支や肺胞などに障害が生じる病気です。その結果、肺への空気の出し入れが次第にうまくできなくなり、労作時に息切れなどが生じてきます。いずれは、呼吸がうまく出来なくなり、高濃度の酸素を吸入にしなければ動けなくなります。在宅酸素療法の方の多くが、このケースです。

③ガン 喫煙は肺ガンの危険因子のみならず、全身の多くの臓器にガン罹患率を増加させます。また、1人の人が喫煙と関連した複数のガンにかかる率も増えています。

④消化器疾患 喫煙により、胃粘膜の防御力が低下し、胃潰瘍を形成しやすくなります。また、胃・食道の括約筋を弛緩させ、胃液の逆流を生じやすくします。この胃液の逆流により喫煙者には胸焼けを訴える人が多くでます。特に、1日30本以上のヘビースモーカーでは、食道への胃液逆流例が非喫煙者よりもはるかに多いという報告もあります。

3. 禁煙治療の概念

2006年4月から、一定の条件を満たせば、禁煙治療が保険適応されることとなりました。これは、喫煙を単なる習慣や嗜好としてとらえるのではなく、ニコチン依存症としてとらえ、必要な治療を行うということである。保険診療による禁煙治療の対

象者の条件とは、①直ちに禁煙しようと考えていること、②ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS:Tobacco Dependence Screener)でニコチン依存症(TDSスコア5点以上)と診断されていること、③ブルクリマン指数(一日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること、④禁煙治療を受けることを文章により同意していること、です。

標準的な禁煙治療のプログラムは、初回診察および2、4、8、12週間後の計5回の診療で構成されています。禁煙治療薬剤としては、ニコチンパッチ(ニコチネルTS)に保険が適用されています。ニコチン製剤により、禁煙成功率が約2倍に高まるだけでなく、離脱症状を抑え、比較的楽に禁煙できます。また、禁煙後の急激な体重増加を抑える効果も期待できます。人的にあたり、禁煙治療をすすめるにあたり、禁煙開始日を具初回診察時に、禁煙開始日を具体的に決め、禁煙開始日を具体的に決めて見直し、自分の喫煙行動を把握し、禁煙する自信がつかないように。また、近づくように禁煙を禁煙生活に戻す。本人の心がけ一つで、禁煙治

療の成功が大きいに期待できます。※ここでは、保険適応の禁煙パッチ(ニコチネルTS)についてご紹介しましたが、その他市販されているパッチやガム・アメ・内服薬などもあるようです。禁煙治療に対して、ご不明な点がございますら、スタッフにお尋ねくださるようお願いいたします。

おわりに
百害あつて一利なし。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間：平成20年10月15日～平成21年1月31日（ワクチンの在庫がなくなり次第終了）

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種した日の約2週間後から約5ヶ月間とされています。また、過去のインフルエンザ発生状況から考えて、予防接種は10月下旬から12月中旬までに行うのが適当とされています。

料金：秋田市65歳以上の方2000円、秋田市外65歳以上の方2000～2500円（各市町村によって異なります。受付へお尋ねくださいませ。）、一般の方3000円、中高生の方2000円、小学生以下の方3000円（1回1500円で2回接種）

※中学生以上の方は1回接種です。

インフルエンザは感染力が非常に強く、いったん流行が始まると、短期間にたくさんの人を巻き込みます。また、普通の風邪よりも症状が重く、最悪の場合は死に至ることもあります。特に、高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持っている人は、重症化することが多いので注意が必要です。予防接種を受けるとインフルエンザにかかる率が低く、たとえかかっても重症化を防ぐことができます。

★補足★患者様から、「予防接種をやったら風邪をひかないの?」と尋ねられたり、「予防接種を受けたのに風邪ひいたー!」と言われることがあります。インフルエンザの予防接種は、インフルエンザウイルスに対して有効ですので、その他の風邪のウイルスに効果はありません。

今一度ご自分の喫煙行動を見直し、この機会に禁煙への一歩を踏み出す勇気をお持ちください。これからの明るい未来のため、ご自分の健康のためにも、また、ご家族や周りの方々の健康のためにも、早めの禁煙をおすすめします。

【今月の記事 看護師 菅原】