

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

タバコをやめようと思いませんか？

2021

10

vol.31



病院の理念 誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にいたします。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

タバコをやめようと思いませんか！



健診センター 篠崎 文彦



日本禁煙学会認定指導医、産業医

はじめに

喫煙者の多くがタバコをやめたいと思っていますが、いざやめようと思ってもなかなかやめられないのがタバコです。自分はもちろん家族や周囲の人の健康にも悪いこととはわかっていても、やめることができず吸い続けます。これはいわゆる麻薬などと同じニコチン依存症で病気なのです。強い依存症のため何回も禁煙に挑戦する人がいますが、一年間やめ続けることのできる人は20人に一人と言われています。それくらいやめるのが難しく喫煙者は何度も失敗しています。

日本人の喫煙者は2020年の時点で成人男性が27、1%、女性が7、6%ですが、最近では若い人の喫煙者が減っています。男性

喫煙者のピークは40歳台で女性は50歳台がピークです。

タバコは喫煙する自分だけに健康被害が出るだけではなく、周囲の人に迷惑をかける受動喫煙の問題があります。とくにタバコを吸わない配偶者、子供が迷惑を被っています。最近では職場や遊技場、飲食店などは分煙化が進んでいます。それが十分とは言えません。

タバコ規制枠組み条約

世界保健機関（WHO）は2005年にタバコ規制枠組み条約を作り、各国に徹底するよう指導しています。世界各国がタバコの消費量を減らし、健康被害をなくすよう対策を作るよう言われています。わが国もこれを受け入れていますが、完全禁煙に向けての取り組みはまだ不十分です。人の出入りが多い公共の場、役所、駅や列車内、タクシー内は禁煙が徹底されていますが、レストランやバー等は分煙化はされていて、フロアー全てを禁煙にすると客足が減る等の理由で続いているところもあります。先進国の多くの国々はタバコ規制枠組み条約に従って完全禁煙を受け入れています。これができるのであれば法律を作るべきです。法律を作り違反したら罰金を科すというのが「タバコ規制枠組み条約」本来の趣旨です。

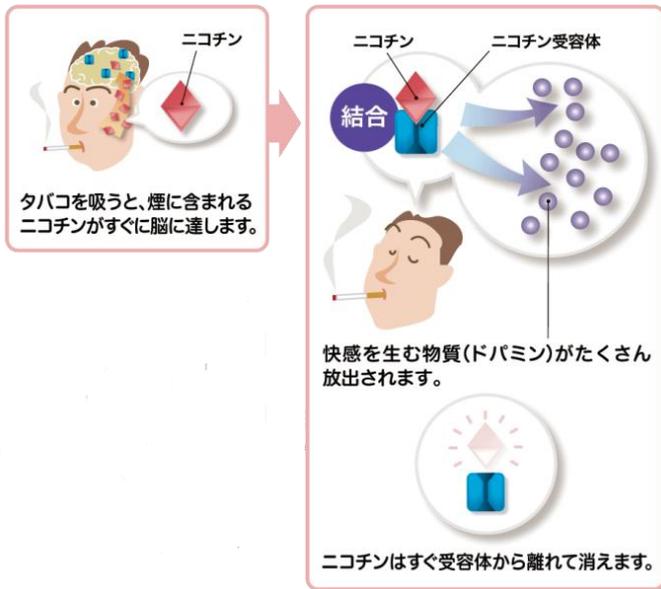


図1 ニコチン依存症のしくみ（ファイザー）

ニコチン依存症という病気

タバコを吸うと口から肺へ、そして血液を介して数秒で脳に達します。脳にあるニコチンの受容体が反応して脳は興奮しドパミンという快感を感じる物質が出ます。これによって喫煙者は安心しリラックスします。喫煙者は常にわずかでもドパミンがないとイライラしたり落ち着きがなくなったりします。そうすると脳は再びドパミンを要求するようになります。ニコチン依存症はこの繰り返しです。とくにヘビースモーカーといわれる人たちは仕事に集中することが困難で、一時間も経たぬうちに我慢できなくなりタバコを吸い続けるわけです（図1）。

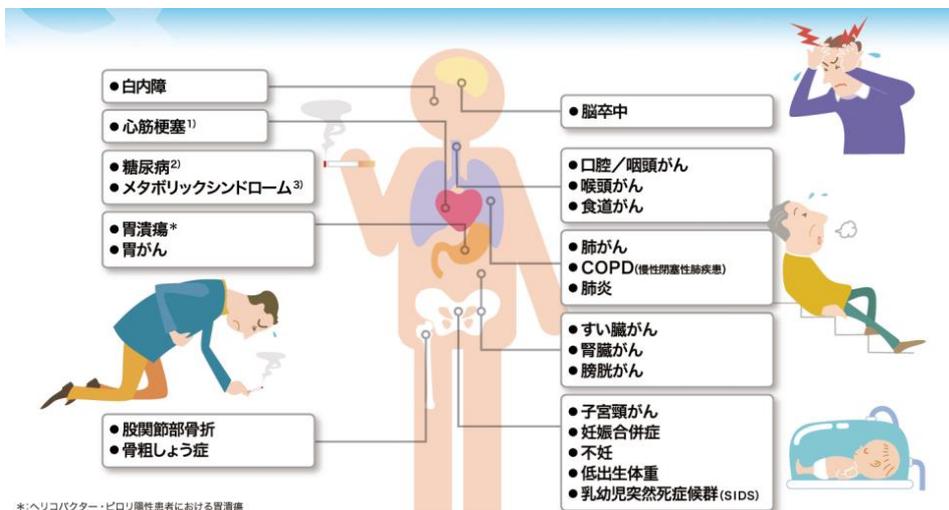
とくに小さな子供はニコチンに感受性が強く大人より依存症になりやすいと言われています。この結果落ち着きがなくなり、イライラしていわゆるキレる子供となり、学校や家庭などでよく喧嘩をすることがあります。大人（親）は子供の前で絶対にタバコを吸わないようにしなければなりません。

脳が十分に発達していない小学生や中学生などが親に隠れてタバコを吸うと大人以上にニコチン依存症になりやすく、一度ニコチン依存症になるとタバコをやめたいと思ってもやめられませんし、また治療も難しくなります。大人も子供も最初の一本を吸わない事が大切です。何度も言いますが一度ニコチン依存症になると自分からやめようとしてもなかなかやめられません。

タバコが原因でおこる病気

タバコの煙には約4000種類もの化学物質が含まれております。その約200種類は有害物質です。この中には多くの発がん物質が含まれています。代表的なものはダイオキシン、ペンツピレン、アセトンなどです。これらは細胞のDNAを傷つけることで正常細胞ががん細胞へと変わります。

病気としては狭心症、心筋梗塞などの循環器の病気、呼吸器疾患では肺がん、慢性気管支炎、肺気腫など、そしてこの両方を併せ持



Centers for Disease Control and Prevention: Surgeon General's Report-The Health Consequences of Smoking: 25, 2004 [L20070921030]

1) Baba, S. et al.: Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13(2): 207, 2006 [L20070921046]

2) Uchimoto, S. et al.: Diabet Med 16(11): 951, 1999 [L20070918101]

3) Ishizaka, N. et al.: Atherosclerosis 181(2): 381, 2005 [L20070918105] より引用

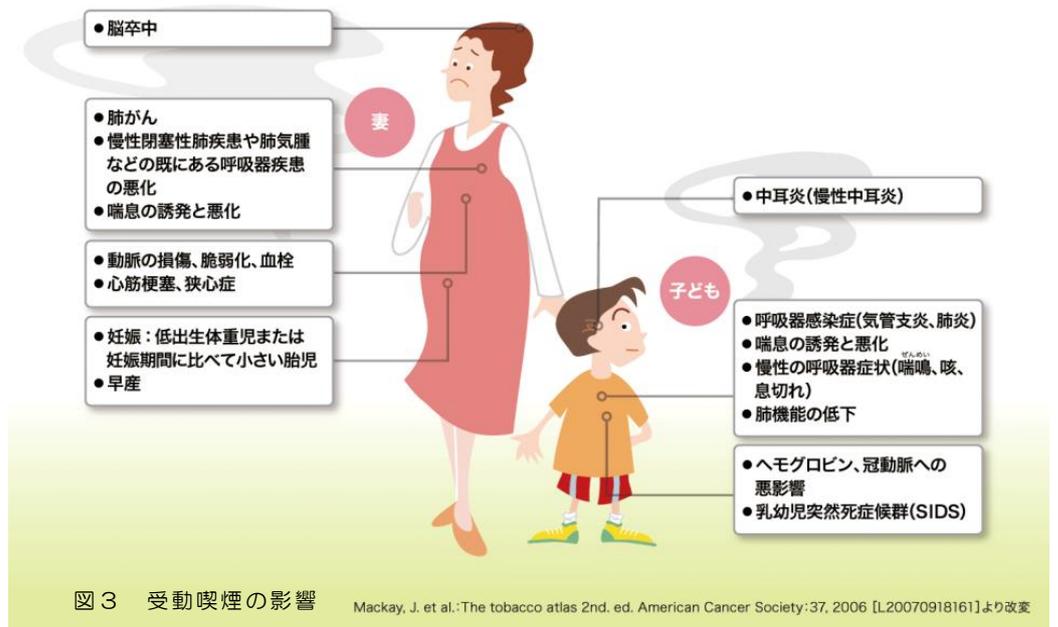
図2 喫煙によりリスクが高まる病気

つCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、消化器疾患では胃・十二指腸潰瘍や胃がん、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害もあげられます。また、あまり知られてないのが歯周病、口腔がん（舌がん、歯肉がん）、咽頭がんもタバコが原因と思われる症例が多々あります。またタバコが

原因のがんは約30%と言われています。とくに肺がんはタバコとの関連が強いがんです。このように喫煙はがんの危険因子の一つです。わが国では年間約11万人が肺がん罹患し、7万人が肺がんで死亡しています。このうちタバコに関係するものが約30%とされており、口腔がんや、咽頭がん、食道がん、胃がんなどもタバコが危険因子の一つです(図2)。

受動喫煙の影響

受動喫煙とはたばこを吸わない人が喫煙者から受ける被害を言います。たばこを吸わなくても同じように周囲からの煙によって喫煙者と同じようにニコチン依存症にちかいかい状態になり多くの病気の発症原因になります。例えば夫の喫煙でタバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは普通の人に比べ約2倍だそうです。この他喫煙者と同じように慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息の誘発と悪化、呼吸器疾患の悪化などもあげられています。とくに妊娠可能な女性が注意しなければならぬのは低出生体重児が生まれたり、早産を起すこともあります。また学童期前の小さな子供は気管支炎や肺炎になりやすく咳や痰を多く出します。喘鳴や息切れもみられます。また中耳炎をよく発症するとも言われています(図3)。



喫煙の程度と呼気一酸化炭素濃度の測定

禁煙を希望される患者さんはまず喫煙の年数や1日に吸うタバコの本数を知る必要があ

ります。一日に吸うタバコの本数と喫煙年数を掛け合わせたものをブリックマン指数と言います。これが400以上であれば治療に健康保険が適用されます。喫煙の程度を知るには通常呼気一酸化炭素濃度を測定します。まず肺活量を測定すると同じように肺に充分空気を吸っていただき、暫くその状態(約30秒)で維持してもらいます。次に専用の機器をくわえてもらい吸った空気をすべて吐き出してもらいます。そうすると数値が表示されます。その結果タバコを吸わない人なら0〜7、ヘビースモーカーなら25〜34の値が出ます。これを患者さんに認識してもらい治療を開始します(図4)。



禁煙治療

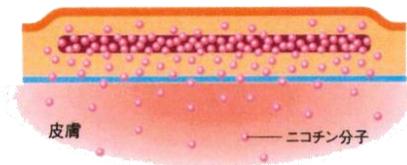
禁煙治療には幾つかありますが自分自身でタバコの本数を減らしてゆきやめられれば一番良いのですが、なかなかやめられませんか。

これは前にも述べたようにニコチン依存症だからです。主な治療法は今まで二つありましたが、一般によく使われていたバレニクリン（チャンピックス）はカプセルで朝、夕食後に服用します。しかし最近この中に微量の発がん性物質が含まれているという理由で発売中止になりました。これにより経口的に服用する薬はなくなりました。この他にニコチン製剤としてニコチンガム、ニコチンパッチがあります。これはニコチン弛緩療法と言われ、一時的に禁煙補助薬に置き換えてニコチン離脱症状（仕事に集中できないとかイライラ）をやわらげながら禁煙達成に導く補助的な療法です。

ニコチンパッチ（ニコチネル）は円形で直径10mm、20mm、30mmの三種類があります。通常は30mmから始めます。30mmを4週間、20mmを2週間、10mmを2週間計8週間で終了します。2週間ごとに来院してもらい呼吸一酸化炭素濃度を測定します。

ニコチンパッチの貼り方は体の皮膚どこでも構いませんが通常腹部か背中の皮膚あるいは上腕部です。1日1枚風呂上がり貼るとよいかと思いますが朝でも構いません（図5）。

●ニコチネルTTSのしくみ



●標準使用スケジュール

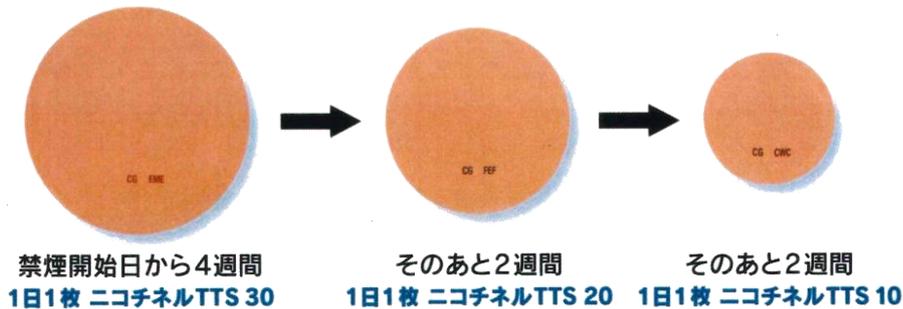


図5 禁煙補助薬 ニコチネルTTS

治療と効果

ニコチンパッチを貼ることによりだんだんタバコが吸いたくなくなります。一応8週間で（約2ヶ月）終了します。これ以後もニコチンパッチは出せませんが健康保険適応とはなりません。しかしほぼ同じものが街中の薬局でも販売されています。

次に喫煙することのコストを考えてみましょう。1箱500円のタバコを1年間吸うと18万円ほどになります。これだけ他のことにお金をかけると家族で食事に月に1回出かけることも可能でしょう。これが5年だと家族旅行や家の改修など十分できます。さらに10年だと新車一台購入も夢ではありません。このような理由でできるだけ早く禁煙する事はがんをはじめ種々の病気の予防にもなります。もちろんイライラすることもなく、部屋や服からタバコのおいが消え快適な生活を取り戻し、仕事や日常生活が豊かになります。





お薬の正しい飲み方について



お薬の飲み方には、さまざまな決まりがあることをご存知でしょうか？
私自身も、患者さんから『食後って書いてあるけどいつまでに飲んだら良い？』などのご質問を頂くことがありました。お薬を正しく飲むことは、効果を最大限にそしてより安全に使用する上でとても大切なことです。

そのためにまず正しい服用のポイントについてご紹介します。

タイミング	起床時、食(直)前、食(直)後、食間、頓服などがあります。
量	自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。
方法	コップ1杯(200mL)の水またはぬるま湯で飲みましょう。 (※医師による水分制限がある場合は、ご注意下さい。)
期間	医師より指示があった期間は服用を続けましょう。
飲み合わせ	食事やサプリメントなどと相性が悪い場合があります。

次に薬の飲み方についてご紹介します。

起床時	朝起きた時にすぐ服用します。
食前	食事をする前30分以内に服用します。
食直前	食事をする前5分以内に服用します。
食後	食事が終わった後30分以内に服用します。
食直後	食事が終わった後5分以内に服用します。
食間	食後2時間後に服用します。(胃の中に食べ物がない状態) ※食事時の服用ではありません。
寝る前	就寝前に服用します。
屯用	症状が出た時に服用します。

お薬の正しい飲み方について、知って頂き、上手につきあっていくことでよりよい薬物療法が可能になっていくと思います。お薬についてご不明な事があれば薬剤師にご相談下さい。



薬剤師 大畑 伸明

かかりつけ医紹介

医療法人 かわむら内科

理事長 河村 奨 先生

平成十一年五月一日に開業して、今年で二十三年目を迎えました。開業当初より当院が大切にしていることは、患者さんとの会話です。何気ない会話の中から、日常困っていること、必要な情報提供や医療提供を行っています。

消化器内科と循環器内科の専門医二人体制で、幅広い視野のもと対応できるような環境を整えています。患者さんやご家族にとって分かりやすい説明に努めること、一人ひとりのお気持ちや背景をできるだけ汲み取りながら相談しやすい雰囲気を作ることを心がけ、地域の皆さんが安心して暮らしていけるよう、誠心誠意精進してまいります。

必要に応じて、近隣の基幹病院とも緊密に連携をとりながら、可能な限り迅速かつ丁寧に対応もさせていただきます。気になる症状があるけど、どの科に受診すればよいのかわからないなど、ささいな事でも構いません、遠慮なくご相談ください。



医療法人 かわむら内科

所在地 山口県山陽小野田市郡3211-1

電話番号 0836-78-1433

診療時間 午前 月曜日～土曜日： 8：30～12：30

午後 月・火・水・金： 14：00～18：00

休診 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

素材にこだわった高級食パンをいただきました



9月13日、市内の進栄建設株式会社様から、コロナ禍で業務量が増えている当院職員を元気づけたいとの御芳志により、素材にこだわった高級食パン60斤をいただきました。

いただいたのは、同社役員の下手知子さんが手がけられているショップ「ラ・スペランツァ」で販売されている食パンです。この度の温かいご支援に職員一同感謝申し上げます。



我が家の一枚

草刈りと剪定



当院駐車場の北側の草刈りと植栽の剪定をしました。

剪定には見た目を美しくするだけでなく、日当たりや風通しを良くして病気や害虫を予防したり、植物の生長を促進する効果もあるそうです。

今月の表紙

農家

日本画家 宇田 孝峰
(うだ こうほう)



下関の小月と菊川の境にある農家の風景です。

朝晩めっきり涼しくなり、夏も終わり秋の訪れを感じ日本の昔ながらの風景に懐きを感じさせます。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

柴山流 小野田支部



花材名 石化柳、レウカレンドロ、りんどう
ワックスフラワー、ほととぎす
寒ススキ
撮影日 9月14日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和3年10月1日現在)

の医師は要予約

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで)外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日 午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		安田真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	安田真弓 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡頭太郎	大樂耕司	藤岡頭太郎	藤岡頭太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	末廣祐樹	末廣祐樹	野村真治 8:30 - 11:30	大樂耕司	野村真治 8:30 - 11:30
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	☆河合伸也	脇阪敦彦	脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二 診	金子 昇(新患)	金子 昇	☆柿並康太郎(新患)	前田 崇	金子 昇
	三 診	☆瀬戸哲也(新患)	前田 崇	☆川上武紘(新患)		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間)10:00-11:30		☆岡 史朗			☆岡 史朗
小児科	午前 (受付時間)9:00-11:00	☆岡崎史子	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆岡崎咲栄	☆市来章裕
	午後 (受付時間)13:30-15:30	☆長谷川俊史 (1回目) ☆小林 光 (2回目以降)		☆藤本洋輔	☆濱野弘樹	☆兼安秀信
産婦人科	婦人科	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00	住浪義則	村上明弘	藤田麻美
	産科	村上明弘	藤田麻美	村上明弘	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00
		平野恵美子 9:00 - 12:00	村上明弘		藤田麻美	住浪義則
	午後 (予約のみ)	藤田麻美 13:00 - 16:00			平野恵美子 13:00 - 16:00	
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
眼科	午前	☆内 翔平	☆湧田真紀子	☆波多野誠	☆徳久佳代子	
	午後 (受付時間)13:00-15:00	☆内 翔平			☆太田真実	☆宮崎智景
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間)14:00-16:00	☆橋本 誠		☆橋本智子 ※受付時間 14:00~15:30	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
泌尿器科	一診(新患)	山本義明	山本義明	山口大学医師	北原誠司	山本義明
	二診(再来)	瀧原博史	北原誠司	山本義明	瀧原博史	北原誠司
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	河野瑠美	内田雅人	内田雅人	内田雅人
	術前診察	河野瑠美	内田雅人	河野瑠美	河野瑠美	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆西原秀昭	
禁煙外来 完全予約制	午後	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

☆非常勤医師