

健康への

メッセージ

シリーズ 142

禁煙(II)

今回もたばこのお話です。前回にたばこの害についてのお話をしました。その怖さが身にしみた人は是非とも禁煙を決意して下さい。禁煙が成功するかどうかは本人の意欲が一番です。最近では禁煙補助薬が発売され、それを利用した禁煙プログラムが可能となりました。

たばこには多くの害があります。死因となる悪性腫瘍のうち、男性では肺ガンが第1位です。女性は胃ガン、大腸ガンに次いで第3位です。肺ガンの原因の筆頭はたばこと考えられています。喫煙者は非喫煙者より男性で4〜5倍、女性で3〜4倍も肺ガンになりやすいそうです。受動喫煙の問題もあります。肺ガン予防のためには禁煙が最も重要であることは明らかです。喫煙が習慣づくともニコチン依存症になり禁煙は難しくなります。そこで、子どもへの禁煙教育と自動販売機の撤去、マスコミなどの宣伝規制に取り組むべきとの意見があります。

既に喫煙の習慣が定着している場合には禁煙は困難ですが、最近では禁煙補助薬を用いた禁煙プログラムが提唱されるようになりました。我が国で販売されている禁煙補助薬(ニコチン製剤)には、ニコチンガムとニコチンパッチの2種類があります。ガムは1994年に、パッチは1999年5月に発売されています。ガムは禁断症状が起きた時に内服します。その為かみ始めてから血中濃度が上昇するまで約10分かかり、その間

は離脱症状に耐えなければならず、喫煙の誘惑に負けてしまうこともあります。しかし、パッチの場合は、血中濃度の上昇には数時間かかりますが、一日に一回の貼付で24時間有効です。その為に喫煙衝動などの離脱症状はほとんど生じず、禁煙指導も簡単です。

ニコチンパッチにはニコチン含有量により大きさ(面積)の異なる3種類の製品があり、ニコチネルTTS-130を4週間、同20を2週間、最後に同10を2週間と、合計8週間の処方方が基本的な禁煙困難例にはガムとパッチを併用する方式もあるそうです。

禁煙指導の「七五三」という言葉があります。何も指導せずに禁煙補助薬を渡すだけでも3割は禁煙でき、そこそこの指導すれば5割になる。かなり頑張っても7割止まりとのこと。奈良県を中心に、インターネット上にお互いを励まし合う「禁煙マラソン」を提案している高橋裕子先生は、現在の禁煙プログラムに「禁煙マラソン」を加えると特別なカウンセリングをしないで9割の禁煙が可能とのこと。

ただし、残念ながら現在では、禁煙指導や禁煙補助薬の処方には保険が利きません。保険診療外の治療として区別しなければなりません。お値段は診察料と薬剤費代にて約3万5千円ぐらいです。たばこ一箱270円として約130日分です。

お知らせ

※10月から、乳腺・甲状腺外科の診療が木曜日の午後1時から3時に、眼科の診療が月曜日と水曜日の午後1時から3時に変更になりました。

※相談窓口開設日 13日(木)午前9時〜正午

※救急当番日 16日(日)、30日(日)午前8時30分〜午後5時15分

医師が2名が待機。来院の際はお電話を☎1335



東陽病院 院長 伊藤 文憲

994年に、パッチは1999年5月に発売されています。ガムは禁断症状が起きた時に内服します。その為かみ始めてから血中濃度が上昇するまで約10分かかり、その間



ほんの

＝町立図書館＝
☎843311

開館記念映画会

『ハリー・ポッターとアズカバンの囚人』

日時 11月3日(祝)午前10時
11月6日(日)午前10時
午後2時

場所 図書館2階ハイビジョンホール

定員 120名

入場 整理券(無料)を10月15日(土)から図書館カウンターで配布します。



金曜映画会

『伊豆の踊子』

(山口百恵主演)

日時 10月28日(金)午後2時から

場所 図書館2階ハイビジョンホール

定員 先着100名 ※整理券は不要です

休館日

10月10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)、11月1日(火)、7日(月)