

健康 タンポイントアドバイス

禁煙のすすめ

大阪府が庁舎内の全面禁煙を決めるなど、公共施設を中心に禁煙化の流れがますます加速しています。これは世界的な流れで、喫煙は本人だけでなく、周囲の健康にとって無視できないリスク要因だからです。さらに喫煙は、労働生産性の低下や国民医療費を増大させる要因にもなっています。今や個人レベルだけでなく、国を挙げて禁煙に取り組む時代といえます。

まず喫煙は、単なる習慣や嗜好の問題ではなく、慢性の「ニコチン依存症」という病気だという認識が重要です。05年に日本の関連学会が「禁煙

中村正和・大阪府立健康科学センター健康生活推進部長



なかむら・まさかず 1980年自治医科大卒。大阪府立病院を経て、82年府立成人病センター調査部。84年府門真保健所保健予防課長。87年財団法人大阪がん予防検診センター調査部調査課長。99年同調査部長。01年より現職。日本疫学会評議員、日本健康教育学会理事、大阪府医師会健康づくり推進委員会委員。

ガイドラインを策定し、喫煙を「喫煙病(依存症+喫煙関連疾患)」という全身疾患」として喫煙者を「積極的禁煙治療を必要とする患者」と位置づけています。たばこが肺がんなどの

原因になることはよく知られていますが、そのほか循環器系、呼吸器系など喫煙に関連した病気は少なくありません。最近の研究で喫煙者は糖

尿病の発症リスクも高くなることも報告されています。職域の健診受診者約3000人の追跡研究によると、喫煙本数に比例してメタボ発症のリスクが有意に上昇し、1日31本

健診と保健指導による生活習慣病の予防が強調されていますが、実は禁煙はメタボ対策にも重要なのです。しかし、喫煙者の多くはたばこの弊害を認識していませんが禁煙に成功していないのが現状です。一人で克服しようとするより、医師や薬剤師の力を借りれば、ずっと楽に確実に禁煙できるのです。

医師や薬剤師の力で ずっと楽に確実に

06年4月からは外来での販売された新薬で、ニコチン

禁煙治療が保険適用となり、一定の条件を満たした届出医療機関で実施できる。ニコチン受容体に作用して、禁断症状を抑える効果があります。チャンピックスは12週間服用しますが、診察料と薬代を含んだ治療費用は約1万円です。

禁断症状を和らげる張り薬で、最も広く使われています。いずれの禁煙補助薬も副作用が出る場合があるので、医療機関や薬局で薬の使い方の説明を受けたいので使用することが大切です。禁煙外来は大阪府内で約440カ所あります。地元医師会や保健所、保健センターなどに問い合わせ

ニコチンパッチについては今年6月から薬局・薬店でも購入できるようになりました。ただ、ニコチンパッチを8週間使用した場合の保険による治療費用は約1万2000円ですが、薬局・薬店の薬代は約2万2000円かかります。また、薬局・薬店で購入入できるニコチンパッチは中小2種類のサイズですが、医療機関ではより大きなサイズが使えるメリットがあります。

たばこが肺がんなどの原因になることはよく知られていますが、そのほか循環器系、呼吸器系など喫煙に関連した病気は少なくありません。最近の研究で喫煙者は糖尿病の発症リスクも高くなることも報告されています。職域の健診受診者約3000人の追跡研究によると、喫煙本数に比例してメタボ発症のリスクが有意に上昇し、1日31本喫煙する人はメタボ発症のリスクが約2.3倍高くなります。一人で克服しようとするより、医師や薬剤師の力を借りれば、ずっと楽に確実に禁煙できるのです。しかし、喫煙者の多くはたばこの弊害を認識していませんが禁煙に成功していないのが現状です。一人で克服しようとするより、医師や薬剤師の力を借りれば、ずっと楽に確実に禁煙できるのです。たばこが肺がんなどの原因になることはよく知られていますが、そのほか循環器系、呼吸器系など喫煙に関連した病気は少なくありません。最近の研究で喫煙者は糖尿病の発症リスクも高くなることも報告されています。職域の健診受診者約3000人の追跡研究によると、喫煙本数に比例してメタボ発症のリスクが有意に上昇し、1日31本喫煙する人はメタボ発症のリスクが約2.3倍高くなります。一人で克服しようとするより、医師や薬剤師の力を借りれば、ずっと楽に確実に禁煙できるのです。