

放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

タバコは肺癌、肺気腫のみならず多くの病気を生み出します。

喫煙によりリスクが高まる病気



他人が吸っているタバコの煙で病気が発生。

受動喫煙の影響



受動喫煙について-H20厚労省ホームページより-

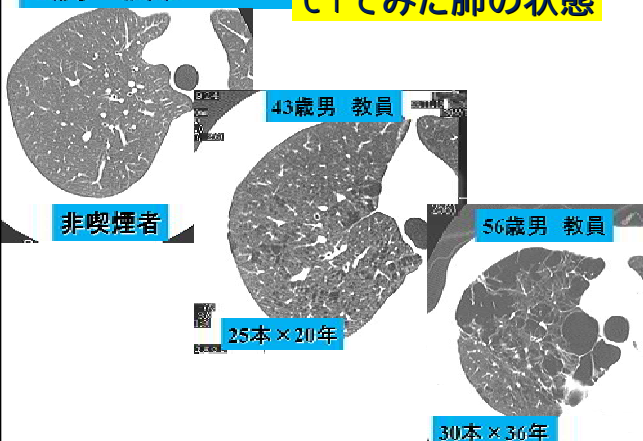
- 受動喫煙が死亡、疾病、傷害を引き起こすことが、科学的に明らか、と国際的にも報告。
- 受動喫煙により人は、発がん性のある化学物質、有害大気汚染物質に暴露する。
- 煙の中には、発がん物質であるベンゾピレン、ニトロソアミン等や、ニコチン、一酸化炭素等の有害物質が含まれる。
- 受動喫煙は乳幼児突然死症候群、子供の呼吸器感染症、喘息発作の原因となる。

受動喫煙について-H20厚労省ホームページより-

- 特に親の喫煙により子供の咳、痰などの呼吸器症状を起こし、発達にも悪影響を及ぼす。
- 受動喫煙により、急性の循環器、冠動脈疾患の原因となる。
- 受動喫煙防止のため公共的な空間での喫煙を規制した国から規制後、心筋梗塞などの重篤な心疾患発生が減少したという報告が相次いでいる。
- 我が国も国際条約締結国として、受動喫煙防止対策を一層推進、実効性の向上を図る必要がある。

45歳男 教員

CTでみた肺の状態

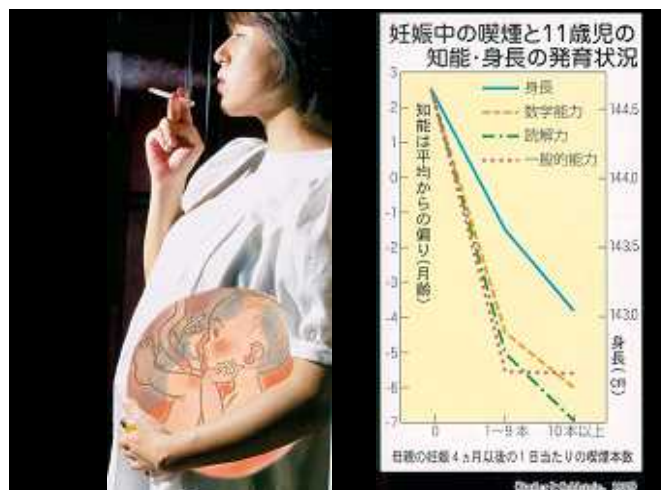
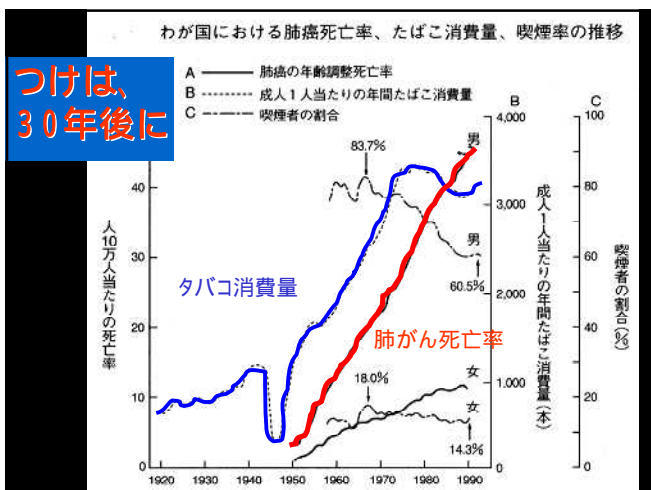
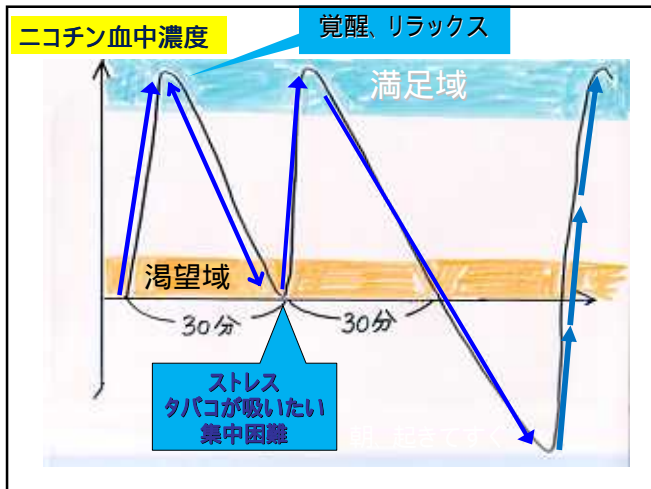
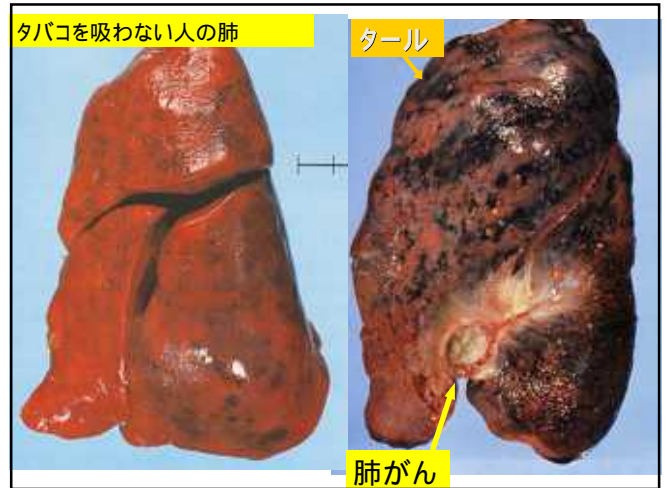


こんな症状はありませんか？肺気腫かもしれません。



放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則



放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

タバコ吸っても、やせられない



夫、人間の浮生なる相を

つらつら観ずるに、およそはかなきものは、この世の始中終。幻のごとくなる一期なり、去ればいまだ万歳の人身をうけたりといふ事をきかず。一生すぎやすし、いまにいたりてたれか百年の形軀を保つべきや。我やさき人やさき、けふともしらずあすともしらず、おくれさきだつ人は、もとのしづくすえの露よりもしげしといへり、されば朝には紅顔ありて、夕べには白骨となれるみなり、 - - - -

ここから 禁煙のお話

禁煙を持続するコツ

タバコを吸いたくなったら

喫煙と結びついている生活パターンを変える

- 洗臉、歯みがき、朝食など、朝一番の行動の順序を変える
- 昼食はいつもと違う場所とする
- 食後早めに席を立つ
- コーヒーやアルコールを控える
- 過労でストレスをためないようにする

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- タバコ、ライターなどの喫煙用具を処分する
- タバコの箱に近寄らない(デジコは、煙草屋など)
- 喫煙者に近づかない
- タバコを積める場所に応じかない

喫煙の代わりに他の行動を実行する

- 深呼吸
- 水や水を口にする
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす
- 歯みがき
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ



厚生労働省 健康増進局 健康課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

タバコを吸うと脳にニコチン受容体が出来ます。

ニコチンの作用



飲み薬で禁煙は容易に (保険適応)

チャンピックスの服用方法



飲み始めの1週間は喫煙しながらチャンピックスを飲みます。

健康増進局 健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課

放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

チャンピックスの効果の仕組み

チャンピックスはニコチン受容体の部分作動薬であり、2つの作用が禁煙効果を高めます。



貼り薬、ガムは薬局にあります。



織田病院禁煙外来

- H21年9月8日(火)スタート
 - 午後2時より5時まで
 - 完全予約制、保険医療実施
- H24年5月31日までに**80名**が受診

お薬を飲むとタバコがおいしく
なくなります(個人差あり)。

チャンピックスの2つの効果

A ニコチン切れ症状を軽くする

チャンピックスは、ニコチン受容体と結合し、快楽を生む物質「ドーパミン」の放出を抑えます。

B タバコをおいしいと感じにくくする

ニコチンがニコチン受容体に結合するのを阻害します。

禁煙外来は外来5回で終了

次回受診日(禁煙治療のスケジュール)

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間にわたり計5回の診察を受けます。材料費等の交通費、4割減、5割減、12週後に再診があります。



外来初日禁煙宣言書を書きます。

禁煙宣言書

私はニコチン依存症であることを認識し、喫煙の害ならびに禁煙の効果を十分に理解した上で、____月____日より、禁煙することを宣言します。

____年____月____日

患者氏名 _____

担当医 _____

私は、禁煙が成功するように温かく支援することを約束します。

支援者 _____

放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

禁煙日記

初診日
年月日

禁煙開始日
年月日

【記入例】
 1) 喫煙した場合は本数、ニコチンパッチを使用した場合は使用サイズ、ニコチンガムを使用した場合は個数、チャンピックスを使用した場合は錠数を記入ください。
 2) 医療機関に受診した際には受診欄に を付けてください。

受診	禁煙治療日数	禁煙本数	禁煙補助薬	体重
1日目	1/22	0本	TTS30	66.3kg
2日目	1/23	0本	TTS30	66.4kg

受診	禁煙治療日数	禁煙本数	禁煙補助薬	体重
1日目	5/10	20本	0.5mg 1個	72.1kg
2日目	5/11	19本	0.5mg 1個	72.3kg

受診	禁煙治療日数	禁煙本数	禁煙補助薬	体重
1日目	/	本		kg
2日目	/	本		kg
3日目	/	本		kg
4日目	/	本		kg
5日目	/	本		kg
6日目	/	本		kg
7日目	/	本		kg
8日目	/	本		kg
9日目	/	本		kg
10日目	/	本		kg
11日目	/	本		kg
12日目	/	本		kg
13日目	/	本		kg
14日目	/	本		kg
15日目	/	本		kg
16日目	/	本		kg
17日目	/	本		kg
18日目	/	本		kg
19日目	/	本		kg
20日目	/	本		kg
21日目	/	本		kg
22日目	/	本		kg
23日目	/	本		kg
24日目	/	本		kg
25日目	/	本		kg
26日目	/	本		kg
27日目	/	本		kg
28日目	/	本		kg

呼気一酸化炭素はタバコを止めると24時間以内に正常化します！

呼気一酸化炭素濃度

呼気一酸化炭素濃度 (ppm)	喫煙レベル
0~7	タバコを吸わない人
8~14	ライトスモーカー
15~24	ミドルスモーカー
25~34	ヘビースモーカー
35以上	超ヘビースモーカー

禁煙時には体重増加に注意

体重が増えたら

禁煙すると、平均2~3kg 体重は増えます。

口寂しさを我慢させるなら...

メンソールガムの「カム・アップ」

少し運動

禁煙に慣れてきてから開始。食事と運動で徐々に減量を。禁煙が成功している証拠を手にすれば、両方ともうまく行かなくなりがちです。

5回来ていただくと禁煙成功率96%

禁煙成功のためには、最後まで受診することが大切

最後まで受診すると禁煙成功率がアップ!

タバコをやめるとこんな良い事も!

実感できる禁煙の効果

- タバコが止まった
- 呼吸が楽になった
- 喉が乾かなくなり、痰が出なくなった
- 衣服や部屋がタバコ臭にならなくなった
- 人臭い感じがなくなった
- 目標が達成された
- スリムアップが実感できるようになった
- 口寂しさがなくなった
- 目の奥が痒くなくなった

放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

タバコをやめると良い事が沢山あります。

禁煙で得られる健康面のメリット



禁煙で家族旅行、車買換え！

禁煙で得られる金銭面のメリット



たまに副作用あり-主治医と相談

主な副作用

- ・吐き気
- ・頭痛
- ・上腹部痛
- ・便秘
- ・お腫のはり
- ・普段と違う夢をみる
- ・不眠

※吐き気等も起こしにくくするために



服用は必ず直後にコップ1杯程度の水がぬる室温で

気になる症状があらわれた場合は早めにご相談ください。



禁煙外来卒園式風景



織田病院禁煙外来の現状

- H21年9月8日(火)午後3時より5時まで 完全予約制、保険医療実施
- H24年5月31日までに**80名**が受診
- 内訳 男性:73名 女性:7名
- 男性平均年齢:56.2(82-24才)
- 女性平均年齢49.1(69-29)才

織田病院禁煙外来の現状

- 禁煙パッチ 1名
- チャンピックス(飲み薬) 79名
- 禁煙ガム 自由に使用
- タバコ指数(1日本数×吸っている年数)
- 男子 965(4530-200)
- 女子 550(1060-220)

放射線も怖いけどこんなに怖いタバコの煙

越前町国保織田病院 島田 政則

織田病院禁煙外来の現状-

- 3か月間5回の外来終了者
男子 45名/73名(62%)
女性 5名/7名(71%)
- 外来途中で中断 男 27名/73名(37%)
女 2名/7名(29%)
- 男子禁煙成功者 43名/73名(59%)
- 禁煙外来終了成功者 43名/45名(96%)
- 女子禁煙成功者 5名/7名(72%)

禁煙外来のまとめ

- 禁煙を成功させるためには、タバコを辞めるという本人の強い意志が大切。
- そのうえで、とにかく、「3か月間は、禁煙外来に通う。」という決意が大切。
- 3か月外来に通えれば、**成功率96%**以上。
- 飲み薬の場合は、吐き気、めまいなどに注意。
- 長距離の運転にも、注意。

我が家のラブです、こんにちは



ご清聴ありがとうございました。

夫、人間の浮生なる相を

つらつら観ずるに、およそはかなきものは、この世の始中終。幻のごとくなる一期なり、去ればいまだ万歳の人身をうけたりといふ事をきかず。一生すぎやすし、いまにいたりてたれか百年の形躰を保つべきや。我やさき人やさき、けふともしらずあすともしらず、おくれさきだつ人は、もとのしづくすえの露よりもしげしといへり、されば朝には紅顔ありて、夕べには白骨となれる
みなり、 - - - -