

アスポレット「健康特集」では、県民の皆さんの
充実した生活に役立つ情報を提供します。

巻頭インタビュー

禁 煙



中島崇裕 獨協医科大学
呼吸器外科 准教授

なかじま・たかひろ 千葉県木更津市出身。宮崎医科大学卒。2009年に千葉県がんセンター(研究所) 医療局長。14年、千葉大医学部附属病院助教。18年、千葉大大学院医学研究科准教授を経て21年、獨協医科大学医学部准教授に就任。日本外科学会認定外科専門医・指導医。呼吸器外科専門医合同委員会認定呼吸器外科専門医。

たばこの煙に含まれる発がん性物質は、喫煙者だけでなく周りにいる人の健康も脅かします。獨協医科大学病院で多くの呼吸器疾患の患者を診察する中島医師にたばこによる健康被害や禁煙のポイントを伺いました。

「たばこの健康被害、発がんリスクについて」
たばこは聞いたことあるけど、みなさんすぐに思い浮かべるのは「肺がん」ではないでしょうか。呼吸器外科医として、毎年たくさんの方の肺がん患者を診ていますが、「一切吸わない」という人でも家族や職場などで必ず誰か吸っている。まったくたばこに関係が無く肺がんになってしまう人は、少ないと思います。

「禁煙治療を行う上で大切なこと」
禁煙をしましょう、という「本数を減らしました」という人がいますが、喫煙本数を0にしないと、意味がありません。「やめる」と決めた瞬間から禁煙をしていただくんです。

「たばこで一番怖いのは、依存性があるということです。ニコチン中毒になっている人が急にたばこをやめると、禁断症状が現れて、イライラしたり、焦燥感に駆られたり、とても辛い思いをします。このような場合は、禁煙外来の受診をお勧めします。専門医の指導を受けながら禁煙補助剤などを使用すると、比較的楽に禁煙することができず。ですから、禁煙で本当に必要なのは、やめよう」という意思です。

「禁煙治療を行う上で大切なこと」
禁煙をしましょう、という「本数を減らしました」という人がいますが、喫煙本数を0にしないと、意味がありません。「やめる」と決めた瞬間から禁煙をしていただくんです。

ニコチン依存、外来受診を

「県民、読者にメッセージをお願いします」
最近では、喫煙者の車や部屋などのソファや壁紙、カーテンなどにたばこの有害物質が染み込んだものが汚染源となる環境暴露「サードハンド・スモーク」が叫ばれるようになってきました。たばこはあなたの大切な人も傷つける可能性があります。あなたがあなたの大切な人の健康を守るためにたばこはぜひ、やめてほしい。何度でも言いますが、必要なのはあなたの決意だけです。

「加熱式たばこについての見解を教えてください」
加熱式たばこは、中に入っている成分によつては紙巻きたばこより有害物質の濃度が濃いものもあります。また加熱により発生する蒸気は、大気汚染物質として知られる微小粒子状物質「PM2.5」そのもの。紙巻きたばこより煙が少ないとはいえ、吸った人の呼吸には有害物質が含まれるので、受動喫煙の被害も同じです。

健康 特集

Vol.79

編集協力／栃木県保健福祉部健康増進課健康長寿推進班
栃木県医師会
企画・制作／下野新聞社ビジネス局
TEL028・625・1104

喫煙で高まる病気のリスク

特集テーマ 禁煙

- 1 巻頭インタビュー
- 2 禁煙を始めよう
- 3 歯と口の健康を考えよう

タバコ・排気ガスなどですらい
せき・たんが出る方に。
せきいどろ
清肺湯
ダスモック

たばこ・排気ガスなどですらいせき・たんが出る方に
清肺湯
ダスモック

販売名:ダスモックa
販売名:ダスモックb
第2類医薬品

体液中中等度で、せきが続き、
たんが多くて切れにくい方に

小林製薬

カワチ薬品 薬剤師からの ワンポイントアドバイス

禁煙達成には、禁煙時の禁断症状への対処法を見つけておくことが大切です。禁煙補助薬は、たばこの代わりに使用することで禁断症状を軽減し、使用量を段階的に減らしていくことによって禁煙に導く医薬品です。口腔からニコチンを吸収するガムタイプと、皮膚からニコチンを徐々に吸収するパッチタイプがあります。自分に合った選び方などについては、薬剤師などの専門家にご相談ください。

「禁煙に一步踏み出したあなたへ」
詳しくは終面をご覧ください。



禁煙してよかった。

今度こそ、やめたいあなたに。
1日1回貼るだけ。

ニコチネルパッチ 第1類医薬品



この医薬品は、薬剤師から説明を受け、
「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

【効能・効果】禁煙時のイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状の緩和

タバコのかわりにガムを一服。
吸いたくなったらかむだけ。

ニコチネルガム 第2類医薬品



この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、
「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。