



わかば



特集

禁煙で最上を変えよう



院長 八戸 茂美

内容

私たち、タバコに困っています！
呼吸器専門医による対談
タバコ関連疾患へのつぶやきメッセージ

吸いながらラクラク禁煙の勧め
禁煙レストランを応援します
さいころりレーエッセイ

山形県立新庄病院
〒996-0025
山形県新庄市若葉町12-55

禁煙で肺癌、COPD をゼロへ 最上の現状を変えよう

肺癌、COPDは治りにくく、なってしまってからでは遅い。禁煙、検診での予防が大事。医師の努力だけでなく、政治家が「受動喫煙防止」を義務化して、喫煙者を減らすことはもっと大事である。

肺の生活習慣病 COPD

大竹 新庄市の成人の喫煙状況は、男性の喫煙率が40代50代で半数近くと高く全体で39.1%、女性は、40代が19%と県や全国データから見て高い状況です。外来でも、山形市と比べて、最上はヘビースモーカーが多いと感じます。最上の現状をどう見えていますか？

岸 喫煙が原因のCOPDが多いですね。患者さんも多く、高齢の喫煙者で、咳や痰の症状のある人は間違いなくCOPDですね。

COPDは日本語では慢性閉塞性肺疾患

以前には肺気腫とか、慢性気管支炎と言われていた病気です。タバコが主な原因です。タバコを吸う人の肺がタールで真っ黒という写真を見た人いると思いますが、タールは肺を壊して、蜂の巣のような穴だらけの肺にしてしまいます。

喫煙者は、年間200mlくらいのタールが肺に貯まると言われます。肺癌と違って、喫煙者の全員がなる病気です。桂歌丸さんや、和田アキ子さんもCOPDであることは有名です。

症状は、「咳、タン」。「たまに出る」と言う方でも、重症なCOPDが始まっている場合があります。壊れた肺は元には戻らないので、早期の禁煙が大事です。

太田 最近、肺の手術をした70歳代の女性がヘビースモーカーでした。以前に勤めていた秋田ではなかったことで、驚きました。新庄は高齢女性でも、喫煙が多いのではないかと考えています。

大竹 いまだに、公民館などの集会が禁煙になっていないところも多く、スポーツ少年団の懇談会で、子ども同席でも、普通に吸う人が多いと聞きます。

す。天童市や三川町などでは公民館は全面禁煙～敷地内禁煙です。山形市でも怒られますね。最上では官公庁も禁煙になっていない所もあって、タバコに甘い地域柄があるのだと思います。「田舎だからしょうがない」と。

会田 咳で受診した方を調べると、重症のCOPDということが多くです。咳や痰が、COPDの典型的な症状だと知らないで、年のせいだと勘違いしている人が多いようです。

大竹 タバコを吸わない人は、咳や痰など出ませんね。

会田 COPDの場合、一度なってしまうと、息苦しさを完全に治してあげることは難しく、一生、呼吸に苦しむことになります。後戻りできないということは、肺癌よりも怖い病気です。患者さんを見ていると、「タバコさえ吸わなかったら」と思います。

松本 簡単な運動でも、息切れが強く出ますよね。

「タバコは麻薬」

松本 肺癌の手術前に禁煙ができなくて、一ヶ月以上、禁煙治療をした症例があります。やっと禁煙できて、手術を行いました。退院したら、すぐに一日20本の喫煙者に後戻りということもありました。

大竹 肺癌の患者さんで、手術をした人でもですか。びっくりします。今、手術する場合は、全員禁煙が必要ですよ。

松本 肺以外の手術でも全部が、禁煙が条件ですね。禁煙ができずに、大事な手術を延期する場合も多いですね。

大竹 禁煙後の1年継続率は3%と言われますから、命がかかった切羽詰まった状況でも難しいのでしょう。「健康よりタバコが大事」なんですね。タバコ会社の内部資料に「ニコチンは麻薬」という

文章がありますが、全くその通りだと思います。

岸 肺癌の化学療法をやる方ですと、「肺癌」と病名を告げた時点で止める人がほとんどです。

太田 自分の経験では、化学療法をしながら、喫煙を続ける人は少なからず、いましたね。本当はダメなんですけど。

高額な肺癌治療費

大竹 最近、「高額な医療」とマスコミでも話題になっている肺癌の新しい免疫治療薬「オプジーボ」は新庄病院でも使っていますか？

岸 治療を始めています。2週に一回の治療で、一月で300万円の費用がかかります。1年続けると、一人に3600万円です。その他の化学療法の値段は、オプジーボほどではないですが、一回数十万のお金がかかります。

大竹 高いですね。新庄市のタバコ税は3億7千万円らしいですが、肺癌の治療費だけでも無くなるかも。治療の治癒率はどうなんですか？

太田 肺癌は治りにくく、手術ができなければ、いずれ、再発などで死亡してしまう病気と考えていいかと思います。早期で見つかった場合は5年生存で80%くらいですが、進行した肺癌では長く生きることが難しいです。

大竹 新しい高額な治療法でも、有効な人は限られていて、全員が完治することは難しいのが現状なのかなと思っています。治療の副作用も多くて、患者さんは大変だと感じています。

喘息発作でも止めない？

岸 若い人の喘息の場合、タバコを吸う人がほとんどですね。

大竹 繰り返し、喘息発作で救急外来に飛び込ん



話を聞いた医師 (右前列から)

呼吸器内科	岸 宏幸	呼吸器外科	松本 秀一
呼吸器外科	太田 英樹	呼吸器内科	會田 康子
放射線科	大竹 修一	放射線科	齊藤 晋太郎

で来る人でも、胸ポケットにタバコの箱が入っている人は多いですね。喘息発作はとても苦しいですけど、それでも止めない？

岸 止めないですね。タバコが原因と話しても、ダメですね。

大竹 禁煙外来で処方できる内服薬「チャンピックス」ですと、8割近くは禁煙できますから、勧めたいですけどね。

岸 吸いながら止められる薬ですから、始めるのは気楽です。ヘビースモーカーでも簡単に止められる方も多いです。当院の禁煙外来への受診をお待ちしています。

受動喫煙のリスク

松本 受動喫煙のことも気になります。肺癌の手術は、当院で年間20例。自分で200名以上やってきましたが、自分是一本も吸ったことがないのに、肺癌になった女性が少なくないです。ヘビースモーカーが家族にすることが多く、受動喫煙が関連し

ていることを強く疑っています。因果関係を完全に証明することは難しいですけどね。

齋藤 厚生省が、「受動喫煙での死亡者数は年間1万5千人を超える」という報告もしています。

大竹 大昔、喫煙率も少ない時代は、肺癌が少なく、肺癌症例が来ると学会発表ができたという事を聞いた事があります。第二次大戦後に喫煙率が、男性80%まで上がった後で、肺癌の急上昇があり、今や、最も多い癌になってしまいました。がんセンターのデータでは、肺癌患者は年間98万人に及び、治療を行っても37万人が死亡しています。タバコがなくなれば、肺癌は珍しい癌になるのは明白です。最後にメッセージを。

禁煙、検診で予防を

會田 肺癌、COPDとも、なってからでは遅いので、予防が大事です。禁煙すべきです。

松本、岸、太田：同じです。禁煙を強く勧めたいです。

齋藤 胸部X線の検査では、喫煙者の肺はむしろ、きれいに見える事が多いので注意が必要です。肺がタールで溶けてスカスカになってX線が通りやすいからです。喫煙者で、検診X線でも何も異常がない人ほど危ないです。当院でやっているCT検診を強く勧めたいです。

肺癌の主治医は政治家

大竹 最上の将来を考えたときに、禁煙対策は重要課題と思っています。「肺癌」「COPD」は病院で解決できる問題ではなく、行政や政治が力を発揮すべきです。

公共施設や飲食店、酒場などの受動喫煙防止の義務化が実現すれば、タバコが吸いにくくなり、喫煙者を大きく減らせるからです。欧米や台湾、タイなど多くの国で、空調の効く屋内ではタバコは厳禁、罰金ですね。新庄の飲み屋さんで、どこでもタバコが吸えるのは、世界からみたら異常な状態です。大幅なタバコ増税も同じです。義務化が実現すれば、肺癌の患者数もすぐに減るでしょう。

「肺癌の主治医」は、医師ではなく政治家なのだと思います。市長、議員の方の責任は重いと思います。命がかかった問題なので、真剣にこの問題を考えてほしいです。

ありがとうございました。



喫煙者の肺はタールで真っ黒です。肺はタールで壊れて、穴だらけになっています。蜂の巣のように肺が溶けてしまう、COPDの状態です。一番、右の肺には正常の肺は残っていません。左から2番目の、非喫煙者の75歳女性の肺は、夫のタバコによる受動喫煙で汚れて、小さい穴がいっぱい開いています。受動喫煙でもCOPDになるのです。喫煙者の肺では、どんなに本数が少なくても、肺の破壊が始まっていることが想像できます。壊れた肺は元に戻りません。



「様々な治療を行っても肺がんの治癒率は約15%程度と低く、禁煙で肺がんにならない・肺がんさせないようにすることが、とても大切です」

呼吸器外科医からのメッセージ

太田英樹

日本呼吸器外科学会 評議員、がん治療認定医

日本では肺がんは激増しており、1年間に新しく肺がんと診断される患者数は約13～14万人と推定され、がん死亡原因の第一位となっています。

肺がんは喫煙との関係が非常に深く、禁煙することで肺がんを予防できます。肺がん患者さんのうち、男性の約70%、女性の20%は喫煙が原因です。タバコの煙の中には多数の発がん物質が含まれており、喫煙で体内に取り込まれた発がん物質は体内の酵素で活性化された後にDNAと結合して遺伝子に変化を引き起こします。遺伝子変化が蓄積すると、肺や気管支の細胞の一部ががん化して肺がんになると考えられています。喫煙者は非喫煙者と比較して、男性で4.8倍、女性で3.9倍も肺がんになりやすいとされています。また、受動喫煙者は非喫煙者と比較して20～30%も肺がんになりやすい事が分っています。

近年、電子タバコ、加熱タバコがブームとなっています。煙は少なく、安全そうにみえますが、ニコチンの量は変わりませんから、ニコチンによる脳や心臓の血管収縮などの悪影響は変わりません。脳梗塞や心筋梗塞などのリスクは同じはずですが、アンモニアやホルムアルヒド、一酸化炭素などの有害物質は減少すると言われていますが、量が減ったから安全というわけではありません。どんなタバコを選んでも、安全なタバコはないということです。器具も高額で、年間20万円以上のタバコ代が必要になることは同じです。

禁煙によって肺がんになるリスクを減らす事ができます。肺がんは禁

煙から5～9年でリスクが下がり始めます。禁煙する年齢が若いほど禁煙の効果が大きくなり、何歳で禁煙してもリスクは低下します。寿命は、吸わない人と同じになります。

外科治療は肺がんを治癒させることのできる唯一の方法ですが、肺がんに対する外科治療切除後の治療成績は、5年生存割合にしておよそ50%程度にとどまっています。外科切除の適応となる患者さんは全体の30%程度ですので、肺がん全体での治癒率はおよそ15%程度になります。逆に考えると、85%の肺がん患者さんは外科治療だけでなく化学療法や放射線治療など集学的治療を受けても肺がんを治癒させることができず、いずれは肺がんで亡くなってしまいます。

肺がんは治癒率が低いので、禁煙で肺がんにならない・肺がんさせないようにすることが、とても大切です。



70歳代男性、1日20本50年以上の喫煙歴。COPDを合併した右上葉肺癌。

○で囲ったのが6×5cmの扁平上皮がん。白色のがん組織の中央にタバコのヤニが黒色の炭粉として沈着している。周囲の肺は、喫煙による慢性炎症で破壊されて気腫状(袋状)になっている(矢印)



喉頭癌の方の、喫煙率は90%以上。
タバコに大酒が加わると、下咽頭癌。
煙に燻（イブ）されるところは、全て、
癌リスクが跳ね上がる。

耳鼻咽喉科からのメッセージ

長瀬 輝顕

新庄病院では、咽頭癌、喉頭癌の患者さんは、おおよそ年間15～20名前後です。多くは喫煙者で、タバコを吸わない人は喉頭癌になることは、非常にまれです。タールが、肺よりも直接ついて、癌のリスクが高くなるからです。

喉頭癌の手術では、のどに穴を開けて生活しなければな

りません。声を失ってしまうので、その後のコミュニケーションに苦労する方が多いです。

しかし、そこまでなっても、タバコを止めない人がいて指導に困ることもあります。



60歳前の急性心筋梗塞のほぼ全員が喫煙者と言ってよい。家族には働き盛りの人が病気になる事の損失は大きい。

循環器内科医からのメッセージ 廣野 摂

(インタビュー内容を編集部で編集。写真は循環器チーム)

新庄病院での急性心筋梗塞に対して心臓カテーテル治療(PCI)を行う症例は、年間おおよそ35例ほどです。その中で、60歳以下の現役世代の患者さんが約三割も含まれて、喫煙者が非常に多いという特徴があります。

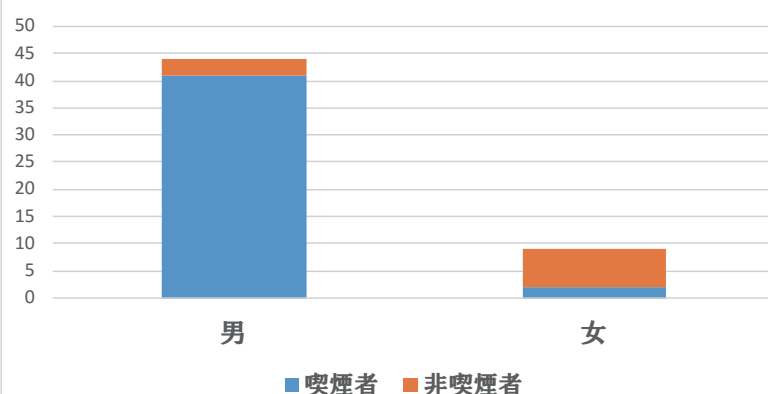
過去5年のデータでは、60歳以下の男性の場合、44名の心筋梗塞への治療が行われ、うち41名が喫煙者(または元喫煙者)でした。93%という高率です。女性の場合は、喫煙者は22%です。

非喫煙者のなかには、家族や職場で受動喫煙を受けている人も含まれ、ほとんどの患者さんで、タバコが非常に大きいリスクとなっていることが考えられます。

タバコを吸わない人が、60歳前に心筋梗塞になることはまれという事です。治療の技術は日進月歩で、優れた機材も出て治療成績はよくなっていますが、一回の治療費は150万円前後と高額です。

家族を支える現役世代と考えると、家族にとっての損失は計り知れません。タバコを吸っている人には強く禁煙を勧めたいです。

60歳以下の急性心筋梗塞(新庄病院)



60歳以下の急性心筋梗塞に対するカテーテル治療数

5年間では、男性は44名の症例があり、内、喫煙者は41名に及ぶ。女性では、9名の症例があり、内、喫煙者が2名であった。一番若い人では、36歳男性や38歳男性の症例があり、全員が喫煙者でした。

	2011	2012	2013	2014	2015	総計	喫煙率
男:喫煙者	9	9	6	9	8	41	-93%
男:非喫煙者	1	1	0	1	0	3	
女:喫煙者	1	0	1	0	0	2	-22%
女:非喫煙者	2	1	1	1	2	7	
全年齢 総数	44	32	35	39	29	179	



子どもの痰や喘息の原因の一つに、「家族のタバコ」がある。

小児科医からのメッセージ 本間 友美

子どもの痰がなかなかおさまらない時、原因の一つに「ご家族にタバコを吸う人がいる」ことがあげられます。

タバコ煙の粒子は、子どもの鼻やのど、気管の粘膜に付着すると刺激となって、分泌物を増やし、気道を狭くする作用があります。慢性的に刺激されていると粘膜が過敏と

なって、風邪をひくと咳や鼻水が長引きやすくなる、喘息発作を起こしやすくなると言われます。

子どものためにもご家族には禁煙をお願いします。



肺機能検査では、タバコを吸う人のデータは驚くほど悪いです。うまく息が吐けず、苦しむ方も多く、怒って帰ってしまう人もいます。

生理検査室 呼吸機能検査担当 臨床検査技師 からのメッセージ

生理検査室では、患者さんに息を吸ったり吐いたりしてもらって、肺や気管支の状態を調べる「肺機能検査」をしています。健康な人でもかなり大変な検査なのですが、COPDのように肺機能が悪くなっている患者さんの場合は、その何倍も苦しく辛い検査になります。

しかし、COPDの診断のためにはどうしてもやっていただかなく

てはならないため、私たち検査技師も「心を鬼にして」（いじめているわけではありません）、何度も何度も患者さんに頑張ってもらって検査に挑んでもらっています。辛そうにしているのを見ると本当に気の毒になってきます。

こんな苦しい思いをしないために、是非、禁煙をお勧めします！



COPDの患者さんの呼吸が、これ程苦しいという現実を始めて知った。自分が「呼吸」に対してもっと知らなければならなかった。

呼吸療法認定看護師からのメッセージ 星川亜由美

(3学会合同 呼吸療法認定師)

8病棟勤務

呼吸器内科病棟に勤務しCOPDの患者様がこれ程多く、苦しいという現実を目の当たりにし呼吸の大切さを改めて知るきっかけになりました。そしてどうにか最後の時を最後まで少しでも楽に出来ないものかと考え、まずは自分が呼吸に対して知らなければならぬと思いました。

そこでまず手始めに3学会合同呼吸療法認定士という資格を取得しました。しかし、資格を取るだけでは何も解決せず様々な講習

会等に参加し、当院の医師・理学療法士の方等、多職種の方々よりアドバイスを頂き個人に合った指導が出来るよう関わられたらと思います。

当院では多職種カンファレンスを開き個人に合わせ(薬剤師・管理栄養士・リハビリ・医師・地域連携・看護師等)対応も行っています。出来る限り少しでもお手伝いができたらと考えています。



術前、4週間以上の禁煙ができない人に、全身麻酔はかけません。

麻酔科医からのメッセージ 佐藤 正義

全身麻酔の時は、喫煙は術後の痰や咳が多くなり、術後合併所の原因となります。手術の前に4週間、禁煙ができない人には麻酔をかけないようにしています。

受動喫煙も同様に、手術患者に悪影響を及ぼすので、手術が決まったら、家族みんなが禁煙すべきです。手術をきっかけに、生涯の禁煙を目標にすることをお勧めしています。

大切な手術でも、禁煙ができずに、延期になる人が少なくありません。禁煙できずに、手術をあきらめそうになる人も見ます。

いざという時に困る前に、すぐ禁煙を勧めます。

インタビューから編集部で編集

禁煙は、 術前準備の第一歩

喫煙で肺炎などの合併症の危険性が増え、
傷の治りも悪くなります。
禁煙で術後の回復を早くしましょう。

NO SMOKING

- 1 喫煙で種々の周術期合併症は増加し、術後の回復が遅延する。
- 2 術前患者には喫煙の有無を確認し、喫煙者には禁煙の意義と目的を理解させ、禁煙を促す。
- 3 手術前のいつの時点からでも禁煙を開始することは意義がある。
- 4 手術直前の禁煙でも周術期合併症の増加はみられない。
- 5 可能な限り長期の術前禁煙は、周術期合併症をより減少させる。
- 6 受動喫煙も能動喫煙と同様に手術患者に悪影響を及ぼす。
- 7 敷地内禁煙などの無煙環境の確立は重要である。
- 8 禁煙指導は術前禁煙を促進し、術後の再喫煙率を低下させる。
- 9 周術期禁煙を契機とし、生涯の禁煙を目標にする。
- 10 周術期医療チームや外科系医師、禁煙外来など他職種と協同して周術期禁煙を推進する。

公益社団法人 日本麻酔科学会
〒650-0047 神戸市中央区港島南町1-5-2 神戸キックセンタービル3F
TEL: 078-306-5945 FAX: 078-306-5946
URL: <http://www.anest.or.jp/>



妊婦にとって、妊娠前から子育て中を通じて、喫煙のメリットは全くありません。家族も必ず禁煙をして下さい。。

産婦人科医からのメッセージ

石田 博美

妊婦と喫煙：ほとんどの年代で喫煙者の割合は減っているとされています。しかし、成人女性の喫煙率はほぼ横ばいです。若い女性では、母体だけでなく胎児が悪影響を受ける機会が増えています。

喫煙による影響

●**子宮内胎児発育遅延**●喫煙本数に関係し、母体が喫煙していると、出生時体重は約200g軽くなります。ヘビースモーカーでは約450g軽くなると言われています。小さい赤ちゃんは予備能が少なく、子宮内での死亡率も上がりますし、分娩時のストレスも受けやすいため、分娩時の死亡率もあがります。

●**流産**●未熟な赤ちゃんは感染症を発症したり、重い後遺症が残る可能性があります。あまりにも早い週数で生まれると、治療を行っても助からないことがあります。一日10本以上の喫煙で、早産率は2倍以上になります。

●**常位胎盤早期剥離**●赤ちゃんが生まれる前に、胎盤がはがれて異常出血を伴い、母児ともに死亡することがあります。母体が喫煙していると2倍の頻度で起こります。

●**前置胎盤**●胎盤が子宮口を覆ってしまい、経膈分娩は不可能なため、帝王切開が必要になります。早産期に大量出血を起こし、

赤ちゃんを早産期に帝王切開で分娩しなければならなくなる場合があります。出血量によっては母児ともに死亡することがあります。母体が喫煙していると2-3倍の頻度で起こります。

●**胎児奇形**●口唇口蓋裂や手足の欠損、先天性心疾患など、胎児の奇形率が上昇することが指摘されています。

生まれる前だけではありません。

妊婦や出産後の母親喫煙、小児の受動喫煙は、乳児期での小児の死亡、乳児突然死症候群、小児の呼吸器感染症、中耳炎、小児喘息、小児の行動異常（注意欠陥多動性障害や学習障害）、肥満、高血圧、糖尿病を増加させることが分かっています。

また、喫煙は不妊率も上昇させます。卵子の老化を助長し、さらに子宮内環境を汚染します。血流障害を起こし、受精・着床障害の原因になります。

妊娠前から子育て中を通じて、喫煙することで全くメリットはありません。

妊婦本人が喫煙しなくても、副流煙を吸うことで喫煙と同等またはそれ以上の悪影響があるとされています。**ご家族の方も、必ず禁煙して下さるようお願いいたします。**



新庄病院では、前立腺癌よりも膀胱癌が多い。膀胱癌はタバコ関連疾患。喫煙者が多い事と関連を疑う。

泌尿器科医からのメッセージ

安達 裕一

新庄病院では、膀胱癌症例は、年間約40例近くいます。膀胱癌は、あまり、知られていませんが、タバコ関連の癌です。喫煙により体に入ったタールなどの様々な発がん性物質が、最後に尿となって、体から出ていくために、膀胱は発がん性物質と触れている時間が長いと思われる。

通常は、泌尿器科で扱う癌は、前立腺癌がもっとも多いのが普通ですが、新庄では、膀胱癌の数もほぼ同じくらいです。喫煙率の高さが、その原因の一つであると考えています。

進行した膀胱癌では、膀胱を全部取って、腸で膀胱を代用して人口肛門のように腹壁から尿を出すような手術をする場合もあります。

肺だけでなく、タバコは全身の臓器に病気を起こします。禁煙を広く勧めて欲しいと思っています。

わたしたち、 タバコのこと で困ってます [.-.]

病院スタッフ、みんなの声を集めてみました。

せっかくの料理が...

食事中にタバコを吸われると、せっかくの美味しい食事なのに、逃げ出したいくなります。禁煙レストランや飲み屋が、新庄は少ないので、飲みに出るのは極力避けています。

相手は気づかない

美容院でシャンプーをしてもらっているとき、美容師さんから煙草の匂いがしてきて、気持ち良さが半減しました。二枚目なんだけどなあ。私の髪がヤクくさくなるよ..

ラスト1

部門の14名の中で、2名が禁煙成功。残すは、あと一人になりました。子どもが生まれたばかりなのに、なかなか、止めると言ってくれません。本数が少ないから、大丈夫と思っているのかな。タバコくさい息で、知らず知らず、子どもの健康を害していることを知ってほしいけど。みんなで、禁煙を勧めて、全員禁煙に成功したら、大宴会をしたいなあ。

新庄駅

駅待ちのタクシー運転手さんが、車のまわりでタバコを吸うので、駅を出た瞬間に煙にぶつかります！病気の人が利用することも多いはずなので、タバコ臭いタクシーは問題だと思うなあ。プロの運転手さんは禁煙した方がいいと思います。

新庄祭り

新庄祭りの準備の集まりでは、タバコを吸う人が優先でイヤと言えない。服もタバコ臭くなるし、子どもも周りにいるのに。飲み会だから仕方が無いのかな。あきらめ気分だ。

加熱タバコ

iQOSという新しい加熱タバコを、順番待ちで買った夫。煙は少ないけど、やっぱり、変なおい匂いがして臭かった。ダメだ、こりゃ。

息をこらえて

歩きタバコをする人の後ろを歩くときの「つらさ」を知って欲しい。さわやかな気分が、真っ暗です。息をこらえて耐えるんだけど、服までにおいがついちゃいます。外だから、どこでも吸って良いわけではないよなあ。新庄祭りの山車ひきながらのタバコも困るね。

私はあなたの電話番号ではない

職場の後輩が、1時間毎にタバコ吸いに抜けます。休憩は、働く人の権利だからというけれど、あなた宛の電話を、なぜ、私が取らなきゃいけないの？ 私は持ち場を離れたことがないのに、不公平と思うなあ、やっぱり。

境をまたいで

病院の境をまたいで、喫煙する人がいます。玄関を通る人の受動喫煙や、救急車の患者さんへも影響します。なぜ、敷地内禁煙なのかを考えて。

集会場

隣組の集まりで利用する集会場。吸う人は少ないのに、当たり前のように吸う人がいて、いやだと思っても、口に出すのは難しいです。服がタバコ臭くて、家に入れてもらえません。

約束違反

結婚したら止める。子どもができれば、止める。タバコ税があがったら、止める。職場が禁煙になったら止める。ストレスがなくなったら、止める。

いったい、いつになったらやめるのよ～。死んで、あの世でも、ストレスは続くかもよ。

やめて分かったタバコ臭

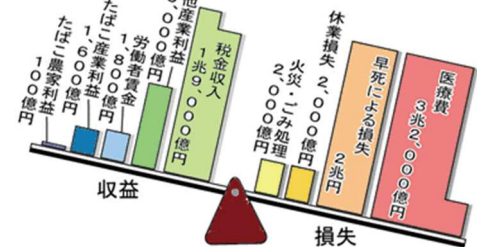
禁煙して3ヶ月。今まで、まったく気がつかなかった喫煙者のタバコ臭さに閉口。よく、こんな臭いで職場に来ていたと、赤面してしまう。先日、タバコ臭い人と振り返ったら、100m先の広場で吸っている人を発見。迷惑な事を続けてきたんだと実感、反省。

Q&A



1) タバコ税のために、吸った方がいいのでは？

確かに、新庄市にタバコ税は3億7500万円も納められています。但し、タバコによる病気による医療費の損失や、働き手が失われることに社会的損失、タバコによる火事も無視できない損失です。タバコ税収の2倍の費用が、余計にかかることが知られています。新庄市は、タバコ税のために、7億円以上の費用をかけているという計算になります。お金だけの問題ではなく、貴重な健康を犠牲にしていることは、間違いありません。英国ではタバコは一箱1700円、オーストラリアでは2100円します。そのぐらいのお金を取らないと、割があわないのが、タバコ税です。



国レベルでは、タバコ税は2兆円以上の税収があり、大きい財源です。但し、必要となる医療費だけでも3兆円を超えて、損失の方が大きいというデータです。

2) 電子タバコや、加熱タバコはどうなの？

最近、タバコを電池で加熱してニコチンを吸い込む新しい加熱タバコが人気だそうです。ニコチンを蒸気の形にして吸い込むので、煙が少ないのが特徴です。メーカーによると、標準的なたばこと比較してアンモニアが50%、発がん性物質のホルムアルデヒドが10%、赤血球の働きを低下させる一酸化炭素が5%まで抑制されるそうです。但し、ニコチンは通常のタバコと同じように吸入されます。ニコチンによる血管へのダメージは変わりなく、ニコチン依存も同じなので、いつまでも止められないのは同じです。今後、検証が必要ですが、発がん性物質は減るとは言っても、ゼロになるわけではありません。ニコチンはいままで通りに摂取されますから、動脈へのダメージは変わらないと思われます。どんな少ないタバコ煙でも、心筋梗塞や脳こうそくのリスクになるのは、常識です。安全なタバコは、世の中にありません。

禁煙外来 担当返答



禁煙レストラン、バーを 応援します！

福原鮮魚店

新庄市下金沢町15-11 電話0233-23-2812



•完全禁煙にしたきっかけは？

以前、新庄市内で、飲食店・宴会場・特にアルコールを出す店で、禁煙にしているところはなかったです。当店は、料理メインで、魚屋も併設していて、鮮魚を売りにしています。山海料理がメインなので、おいしい料理を、よりおいしく食べてもらうために、完全禁煙にすることにしました。

•いつからはじめたのか？

2013年に新しい鮮魚店改築時に「山海料理 福原」を開店した時からです

•お客様の反応は？

最初は宴会場で完全禁煙のところはないので、お客様にとまどいもあり、喫煙者からは「完全禁煙なんてやめた方がお客増えるんじゃないか?」とか意

見されたこともあります。

徐々に店の方針が定着してきています。当店は法要やお祝い事での利用が多いので、家族、特に女性や子供のことを考えて、「完全禁煙」だからと選んでもらえる場合もあると考えています。

•お客様の増減は？

当店は最初から、「完全禁煙」を売りにしているので、増減は比較できないですね。(笑)

◎編集者ボイス

限定ランチのぶっかけ丼はおいしい刺身が盛り。フライ定食も柔らかいアジフライが絶品。うな丼もフックラ、とろけます。空気もきれいで安心して、料理を楽しめるお店でした。

受動喫煙のない健康な環境を推進するために、禁煙レストラン、禁煙のバーの情報を求めています。お勧めのお店がありましたら、編集部までご連絡ください。取材に伺います。



しんじょう



(C)Yahoo Japan, (Q)ZENRIN

吸いながらラクラク禁煙を始めよう



飲む禁煙薬 チャンピックスを用いた禁煙を試してみませんか？

タバコを吸いながら、薬を朝晩、飲むだけの治療で、しだいにタバコの味が変わって、自然に吸いたくなくなります。

費用は、3ヶ月5回の受診で、約2万円となります。4月から、保険適応が、35歳以下の人にも広く認められていますので、若い人には特にお勧めできます。

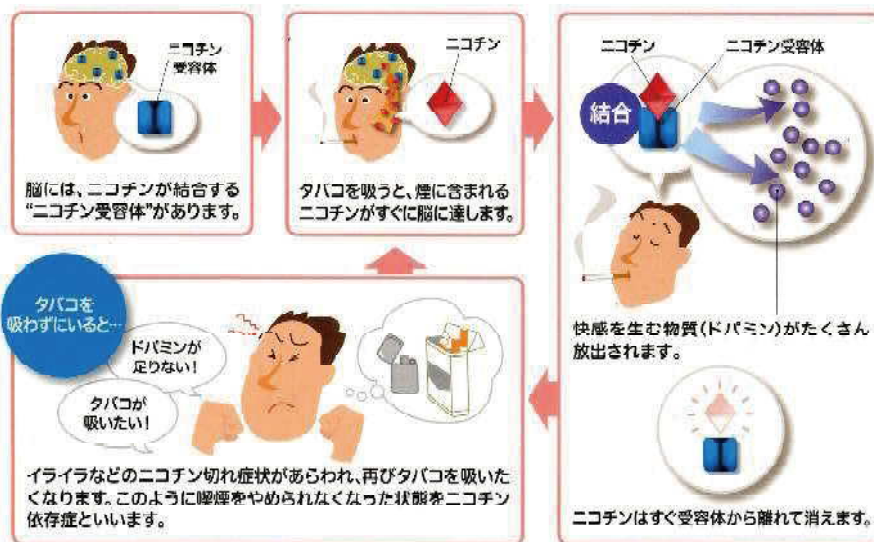
「こんなだったら、もっと早くすれば良かった」「苦しくなく、あっさり、終わった」と感想を話す方が多いです。医師といっしょに、すぐ禁煙！

■受診方法 電話：0233-22-5525 で「禁煙外来受診希望」をお伝えください。

■禁煙外来 月、火曜日の午後（内科外来で行っています）



なぜ、あなたはタバコを吸いますか？



悪いと分かっても吸ってしまうタバコ。

吸う理由を聞かれて、「くせ」や、ストレス解消、リラックスのため、おいしいからと、答える人が多いようです。

でも、朝起きた時や、食後の一番リラックスした時に、どんなストレスがあるのでしょうか。吸うタバコが、全部おいしいと言う人を見たことがありません。まずくても吸っている時は必ずあるはずです。

「くせ」ならば、気をつければ変えることもできるでしょうが、タバコを一日止めるのがいかに難しいかを考えると、「くせ」だけでは説明が付きません。

医師は、喫煙はニコチン依存症という精神疾患と考えます。

タバコを吸うとニコチンが、脳神経のニコチン受容体に結合して、ドパミンという快感を生む物質が放出されます。タバコがおいしい、リラックスできると感じるのは、このためです。

しかし、50分も経つとドパミンは減り、「タバコが吸いたい」「イライラ」など禁断症状が始まります。原因はニコチン欠乏です。吸えば楽になります。約一時間ごとに、このサイクルを繰り返します。ニコチン依存の状態です。「吸う」のではなく、ニコチンに吸わされる状態です。

吸いながら止められる飲み薬 チャンピックスの仕組みを知ろう。

チャンピックスは、「効きの悪いニコチン」として脳に働きます。少量のドパミンを出すので、イライラを感じにくくして、禁断症状を軽くしてくれます。

脳に結合している時間は、ニコチンよりずっと長く、24時間くらい受容体に結合したままになります。タバコを吸っても、脳の中に結合する場所がなく、ドパミンがたくさん出ることにはなりません。タバコを吸っても軽くてスカスカで、まずいと感じます。

タバコを吸っても何も良いことが起こらないので、吸う意義が分からなくなります。

一日2錠を12週間飲み続けます

チャンピックスの2つの効果



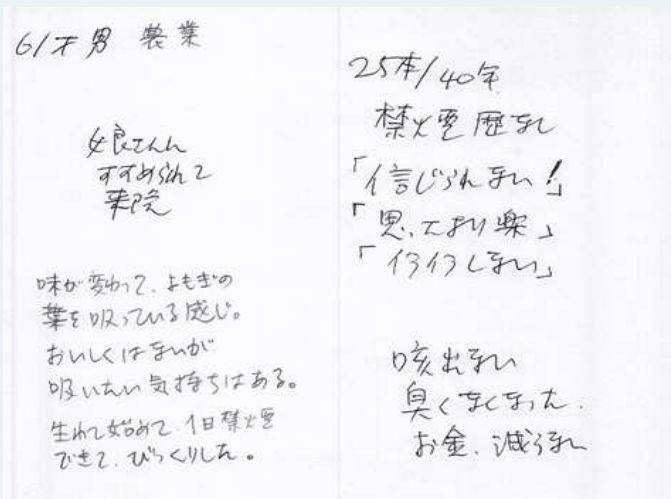
貼り薬ニコチンパッチも有効な薬です。どちらを使用すべきか、医師とよく相談して決めましょう

禁煙外来での成功事例のご紹介

61歳 男 25本×42年 農家
初めて禁煙。 娘の紹介で受診。

最初からタバコを吸いながら、スタート。
止めなくて良いという医師の言葉が、優しかった。
始めて、9日目から禁煙してみたら、一日ゼロにできた。
信じられない！ 1時間も禁煙できなかったのに。
イライラしないし、苦勞がない。
吸いたい気持ちはあるが、すぐに忘れる。

生まれて初めて、3日禁煙したので、自分に「えらい！」と褒めて
しまった。そのまま、3ヶ月の禁煙に成功した。お金が減らなくて
良いばかりだ。



チャンピックス 服薬の記録	服薬状況		喫煙 本数	気分や 体調など
	朝食後	夕食後		
3月10日(水)	○	○	20	少しイライラ
月/1日(木)	○	○	23	イライラ
月/2日(金)	○	○	25	吸いたくない
1週目 月/3日(土)	○	○	29	5本吸った 飲み会後1本
月/4日(日)	○	○	10	味が変
月/5日(月)	○	○	13	味が変
月/6日(火)	○	○	15	味が変
2週目 月/7日(水)	○	○	8	5本吸った 飲み会後3本
月/8日(木)	○	○	0	2本吸った
月/9日(金)	○	○	0	えらい!
月/20日(土)	○	○	0	えらい!
月/21日(日)	○	○	0	吸いたくない気持ちはある
月/22日(月)	○	○	0	飲み会後1本
月/23日(火)	○	○	0	葉14本 明日朝まで

あなたの気持ちにあてはまるところに印をつけて、禁煙に対する自信の変化を見てみましょう。
現在、タバコを吸っていないことにどれぐらい自信がありますか？

全く自信がない 非常に自信がある

0% 50% 100%

17

Information

□新庄病院健康まつりの御案内

「新庄病院健康まつり2016」を開催します。

- 日 時:平成28年9月11日(日)
- 場 所:県立新庄病院(新庄市若葉町12番55号)
- テーマ:「仁、愛、和」～新庄病院を体験しよう!!～

当日は、山形交響楽団コンサートのほか、血圧・血管年齢測定、ちびっこドクター・ナース体験、CTや透析のおもしろ体験など、体験型の企画を多数準備しています。

全て無料、事前申込不要です。多くの方々の御来場をお待ちしております。午前10時から午後1時までやっています。

□地域連携「糖尿病」指導のご案内

地域の皆様の健康管理、食生活をサポートするために、かかりつけ医療機関の先生からご紹介をいただいた糖尿病で加療中の患者様に対して、県立新庄病院の医師、管理栄養士等が栄養食事指導等を行います(有料)。当院での指導終了後は、御紹介元の先生から治療を継続していただけます。糖尿病の改善は、家族みんなの幸せ。食事を作る方も一緒に参加できます。あらかじめ予約が必要ですので、かかりつけの先生に御相談ください。

□病院改築 「新庄病院改築整備基本構想検討委員会」の初会合

2016年7月20日、「新庄病院改築整備基本構想検討委員会」の初会合がありました。新庄病院の目指すべき方向として、地域完結型医療や医師派遣機能、医療機能の重点化と広域的診療医療体制、介護福祉との連携などが掲げられました。病床数や立地、事業費などは、次回会議10月7日まで整理するようです。来年2月までに構想策定を見込んでいます。

編集後記

東洋経済の「住みよさランキング」2016で、新庄市は第3位に輝いたそうです。私たちは、健康の点でも新庄最上を、世界最高の健康長寿地区にしたいという夢があります。様々な病気のリスクはありますが、タバコによる健康へのダメージは最大かつ予防可能なものと思われます。医療関係者が声を出さない

と、問題は解決しないと考えて、今回の特集を企画しました。

この問題は、政治が大きな役目がある問題で、政治家が率先して、地域を変えることが大事だと思います。議論の端緒となることを願っています。

さいころリレーエッセイ

「私のお気に入り」「ちょっといい話」「恥ずかしい話」「はじめての△□」「実はわたしは○△」からお題を選んでいただいてエッセイを書いていただきました。



「ショウガの効用で一石二鳥を」

今、巷では酢ショウガや酢タマネギなるものが、健康ブームに乗って大流行りです。テレビでも、雑誌でも取り上げられ、多分これに関する情報を目にする機会も多いでしょう。私も手っ取り早い健康増進?のためや、ダイエット法?と期待しながら始めています。

私の場合は、ショウガを生そのまま黒酢に漬けたものを朝夕に食しています。ショウガの効用は様々述べられていますが、生のままでとか熱を加えた方がとか諸説ありますので鵜呑みにはせず、自分の体に合った摂り方が良いかと思えます。



根生姜・新生姜・葉生姜等の種類がありますが、私は、夏が旬の葉生姜が気に入っています。好きになったきっかけは、某居酒屋で食べた谷中生姜の肉巻きです。ヘルシーさの中に満足感のある一品で、私の同僚は「一度に十本くらい食べたい」と言っていました!。食べた後を考えて、少しこわくなりますが…。



残念ながら、血色が良くなった位で直接的な効果はまだ感じられません。あと二ヵ月位経過した後の、少しスッキリした自分を思い描きながら、今日もショウガを刻んでいます。

副院長(兼)看護部長 加藤多美子

□□病院の入院規則が変更されています□□

病院へのタバコの持ち込み、入院中の喫煙 を、ご遠慮ください。

新庄病院は、「タバコのない病院」を目指しています。

入院中は、敷地内であっても敷地外であっても、禁煙としております
病院にタバコを持ち込まないでください。

お見舞いの皆さんにもご協力をお願いします。



病院は病気を治す場所で、作り出す所ではありません。入院中の喫煙は、敷地外でも堅くお断りしております。喫煙が見つかった場合、退院していただく場合もありますので、ご注意ください。

喫煙した後の、手や、服や髪に付いたタールなどから揮発

する有害物質による受動喫煙（三次喫煙と言います）が問題になっています。煙のない受動喫煙と呼ばれます。子どもや病氣療養中の方への健康被害が指摘されています。

入院中の方の病氣治療に影響しますので、禁煙によりしくご協力ください。