

Nurses' Column この日なんの日？！

5月31日は世界禁煙デー

京都メディカルクラブ 専任看護師 堀之内里美

この日は、WHO（世界保健機関）が定め、日本でも5/31～1週間を禁煙週間としています。

たばこが体に悪いと分かっているにもかかわらず、どうしてもやめられない。やめられないたばこは「ニコチン依存症」という薬物依存症の一つだからです。頑張って力づくでやめる必要はありません。いろんなサポートがあることをご存知ですか？

しかも、禁煙の治療は保険が適用されるんです。禁煙外来では、カウンセリングを行いながらニコチン置換療法や*08年5月から日本での販売が認可された、飲む薬での治療を行っています。

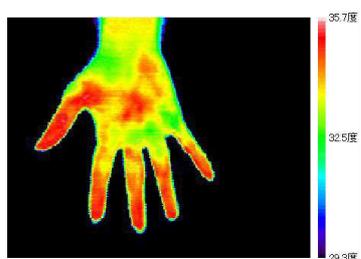
- * 経口禁煙補助剤：たばこを吸うと脳のニコチン受容体に作用し、快感を起こさせます。このニコチン受容体に薬が先に結合することで禁煙に対する満足感の抑制（たばこを吸ってもおいしく感じない）と離脱症状や切望感を軽減させてくれます。

メディカルクラブの会員様には、ご希望時 禁煙外来の紹介を行っています。
また、習慣としての心理的依存に対しては、対処法についてのアドバイスも行っています。
長期休みが取れる・仕事が一段落した・ドックの結果が届いた・記念日など良いきっかけを見つけてから、禁煙をスタートしてみたいはいかがですか？

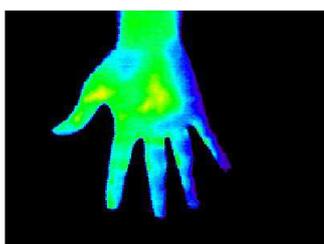
<たばこの影響>

禁煙前後での血管の様子

血管が縮むサーモグラフィー



▲喫煙前

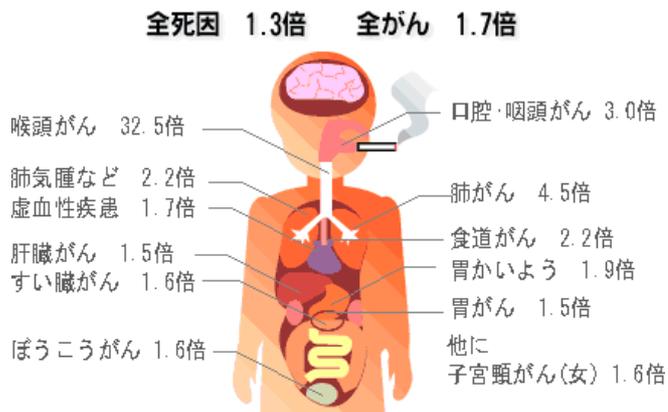


▲禁煙 30 秒後

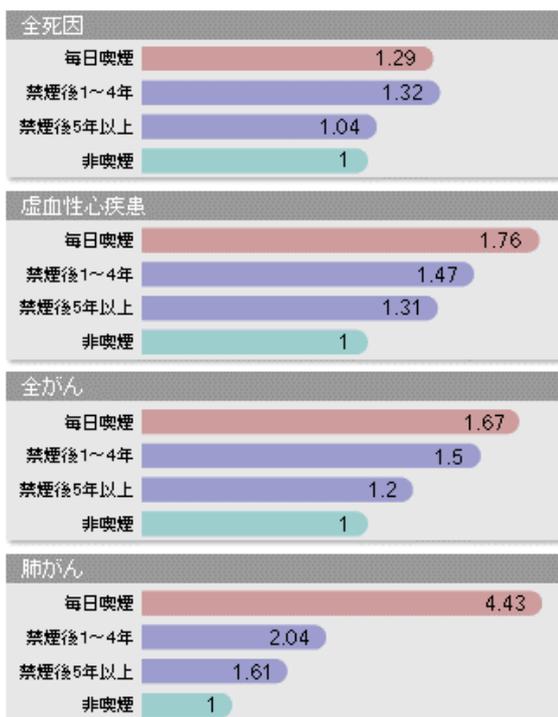
たばこを吸うと血管が収縮し血流が悪くなります。

たばこによる関連死は年間約 20 万人（1 日約 500 人）！！

交通事故死の年間約 5000 人に対して、たばこ関連死は 40 倍も多いのです。



●禁煙後の死亡リスク



非喫煙者の死亡率を1とし、喫煙者の禁煙後の死亡率の変化を示す。禁煙年数が増すにつれ死亡率は低下している。

(平山 雄：予防ガン学，メディサイエンス社，1987)
 (淺野牧茂編著：写真で見える喫煙関連疾患，医学教育出版，1992)