


 医師


## 禁煙外来のお誘い

呼吸器内科部長 松尾 正樹

「禁煙したいけどなかなか気が進まない、踏み出せない…」そんな気持ちをお持ちの方いらっしゃいませんか？ぜひ私たちと一緒に禁煙に取り組んでみませんか。

タバコが身体に害をもたらすことはみなさんもよくご存知ですよね。タバコの煙には200種類上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれています。喉頭がん、肺がんをはじめとする種々のがん、心筋梗塞、脳卒中や認知症、慢性気管支炎・肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)、その他多くの病気のリスクが増大します。また、タバコの先から立ち上る副流煙を周囲の人が吸い込むと「受動喫煙」と呼ばれ、喫煙者と同じような健康被害が起きることが分かっています。妊婦や子供への悪影響がとて懸念されています。国際的にみると喫煙率の高い日本では、この受動喫煙への対策が2020年東京オリンピックに向けての課題とされています。もっと多くの人々の関心を集めてもいい話題かもしれませんね。

最近是非燃焼、加熱式タバコ(商品名iQOS、glo、ploom TECHなど)や電子タバコが登場し、一時の禁煙ブームもおさまり禁煙外来を受診する方も少なくなっている印象があります。いろいろな情報が流れています

が、WHOや日本呼吸器学会などからは「タールは少ないもののニコチンや有害物質を吸入する製品」「見えにくいだけで受動喫煙の危険性のある製品」として注意を促しています。今のところは禁煙の代わりにはならないと考えていただいても良いと思います。

当院では平成23年に禁煙外来をスタートしてはや6年が経ちました。この間、多くの方に受診していただき禁煙のサポートをしてきました。だいたい60%の方が禁煙に成功しています。禁煙しにくくする原因となるニコチン依存症に薬物療法を行いつつ、看護師を中心としたカウンセリングで禁煙のお手伝いをしています。一度失敗しても1年以上経過すれば再度禁煙外来を受診することは可能です。興味を持たれた方はぜひ、呼吸器内科外来までお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。

