

第 6 回院内集談会

日時：平成 16 年 1 月 29 日（木） 午後 5 時 30 分から 7 時 40 分まで

演題：タバコとその害

講師：茨城県立中央病院内科医長

日本禁煙推進医師歯科医師連盟・禁煙ネット（幹事）

天貝 賢二先生

水戸済生会総合病院中央手術室看護師

水戸呼吸療法士会代表 青柳 智一先生

こども病院職員が喫煙の悪影響について正確な知識と認識を持つため、また医療従事者として患者様の QOL の向上に貢献することを目的として、現在一般社会でも大変にホットな話題となっている題目での講演が行われた。

青柳先生：

最初に、青柳先生の講演で、個人的な喫煙暦が語られた。15 歳で始めたが、好きで吸っていた訳ではないが、止めようと思ったときには止められず、結局禁煙を 5, 6 回繰り返してから 24 歳のときに絶煙できたとの事です。

がんを始め心臓血管系、呼吸器系の疾患についてタバコとの関係が詳しく丁寧にその恐ろしさをお話いただいた。主な項目としては、喉頭癌、肺癌、胃癌、心筋梗塞、腹部大動脈瘤、パージャー病、閉塞性動脈硬化症、肺気腫、壊死性歯肉炎、歯肉癌、胃潰瘍等です。

タバコは猛毒であり、こどもでは 1 本、大人では 3 本食べると死に至るほどに毒性は強い。タバコから発生する煙はまさに毒ガスです。

喫煙者自身については、タバコで死ぬのは自業自得という考えは存在する。しかし周辺に居るタバコを吸わない人の生存権という受動喫煙をさけるという権利は保障されなければならないという大問題が残されている。禁煙は人に対する愛です。

タバコを止めようすると禁断症状は非常に強いもので、これが大きな問題です。タバコが止められると、消化器機能が良くなり、いろいろと健康は改善して体重は 4 ~ 5kg 増えますので、女性はこの現象を嫌います。

天貝先生：

個人喫煙暦としては、20 歳過ぎてから始めて何年か喫煙したが、依存症にはならなかった。現在多くの飲食店が煙くて困っている。そして県庁館内全面禁煙化に向けての運動を進行させているところであり、間もなく完結することを希望して運動している。

病院では、禁煙外来を 2 週間に 1 回持って活動している。禁煙パッチがきわめて有効である。禁煙できるかどうかについては、1 回ではやめられないが、「次に又相談しましょう」ということで、あせらずに何回か繰り返せば必ず成功できます。

ニコチンに対する依存性が高くなっているので、禁煙パッチによるニコチン置換療法が非常に有効である。この療法では苦しんではいけないのが原則で、繰り返せばよい。禁煙が 1 週間過ぎればもう終わったようなものである。治療費は 2,300 円/2 か月くらいである。

パッチを貼りながらの喫煙は行ってはならない。パッチは増やして 2 枚まではよい。それでも駄目な時は、はがして 30 分待つことが良い。なるべく手間のかからない支援が重要である。ニコレットはよいが、時にガム依存症になることがある。

禁煙治療において、行ってはいけない事は、頭ごなしの否定、失敗した時の叱責であり、短期的な効果を求めてはいけない。普段の治療とは逆であり、結果を求めてはいけないということになる。実例が何例か示された。

受動喫煙させる事は犯罪行為に匹敵する。つまり、肺がん、心筋梗塞、脳卒中、乳幼児突然死症候群などで殺す。呼吸器疾患、肺性心、頭痛などを与え傷つける。におい、焼け焦げ、けむりなどで不快を与えるなどである。

小児に対しては、誤飲、やけどなどの直接被害のほかに受動喫煙の害が重大です。そして年齢の若いほど影響が大きい。乳幼児突然死症候群、喘息、気管支炎、中耳炎、成長障害、発癌など非常に多岐にわたる疾患の原因となる。

受動喫煙対策として行われている方策については、まずよく使われている空気清浄機は廊下中にタバコの煙を広げる装置であり、維持費に52万円を要する。県庁は現在2,100万円を使って館内喫煙室を整えようとしているが、これだけでも費用が掛かり過ぎであり、館内全面禁煙を要望して運動している。市役所はもう少し悪い状況にある。

吸わないあなたに出来ることは吸わない人の権利、生存権をその都度主張することである。禁煙運動にご協力を戴きたいです。