

禁煙外来

種子島医療センター
高尾尊身



禁煙治療チャート

【監修】中村 正和 松崎 道幸

【執筆】健康とタバコ

小児と受動喫煙

女性とタバコ

COPDとタバコ

心疾患とタバコ

糖尿病とタバコ

がんとタバコ

手術とタバコ

ニコチン依存とメカニズム

禁煙方法

深川市立総合病院

大阪府立健康科学センター

静岡県立こども病院

奈良女子大学

京都第一赤十字病院

岐阜女子大学

深川市立総合病院

深川市立総合病院

大阪府立成人病センター

自治医科大学

大阪府立健康科学センター

大阪府立健康科学センター

松崎 道幸

中村 正和

加治 正行

高橋 裕子

紫田 正子

飯田 真美

松崎 道幸

松崎 道幸

田中 英夫

中川 雅史

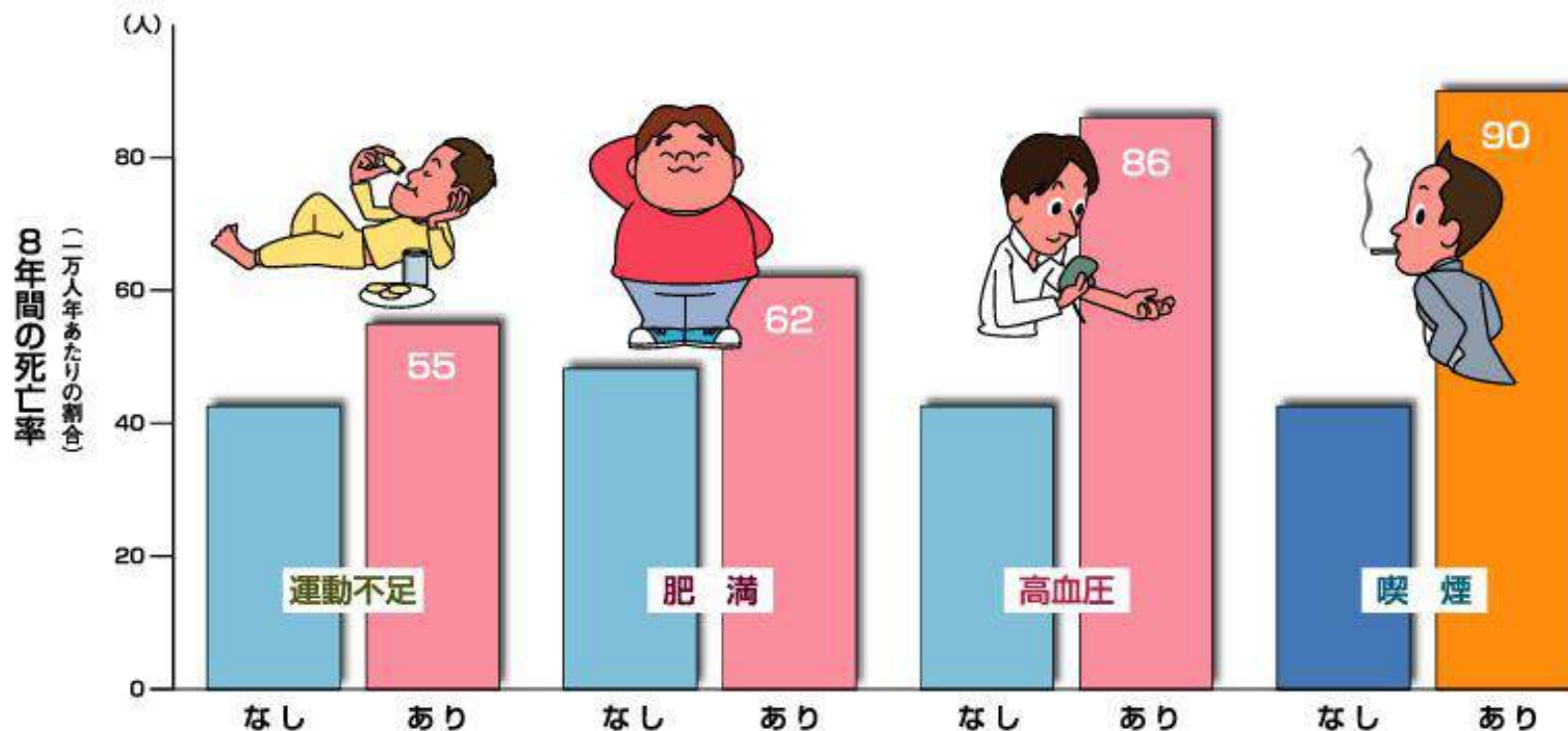
中村 正和

中村 正和



喫煙は、運動不足、肥満、高血圧よりも危険です。

40～84歳の男性、8年間の追跡研究



「軽いタバコ」の害は、決して軽くありません。

①ニコチンの自己調節機能

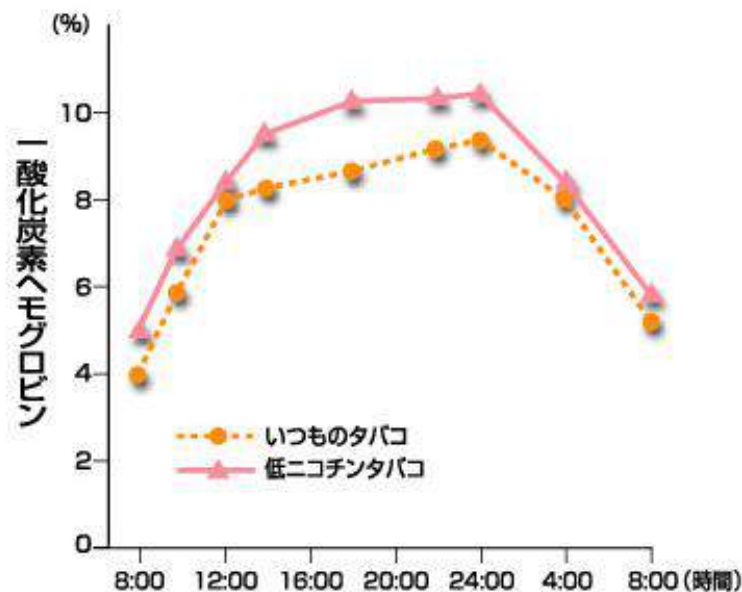
喫煙者には、各人で必要とする血中ニコチン濃度があります。



ニコチン、タールはほとんど減らない。
逆に、一酸化炭素は増加する。

②軽いタバコで、血液中の一酸化炭素濃度は増加します。

軽いタバコに切り替えると、一酸化炭素の摂取量が増え、脳梗塞や狭心症のような動脈硬化が関係する病気にかかる危険性が高まります。

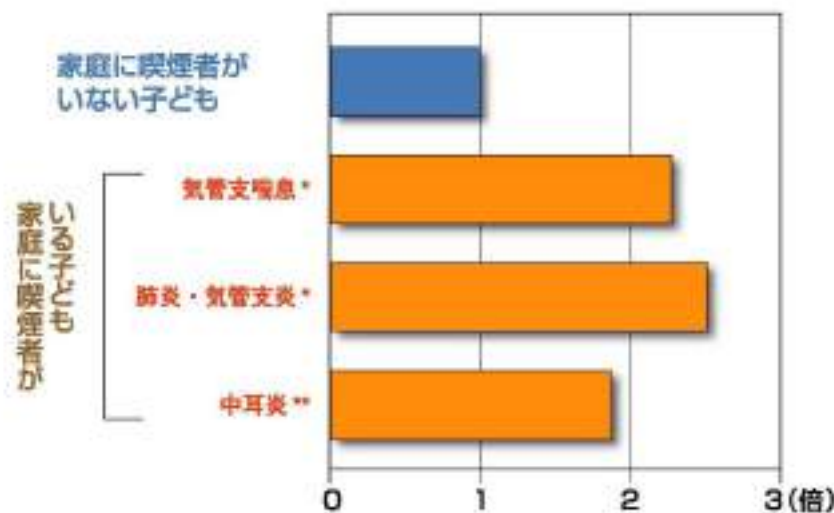




親の喫煙は、子どもの身体にさまざまな影響を与えます。

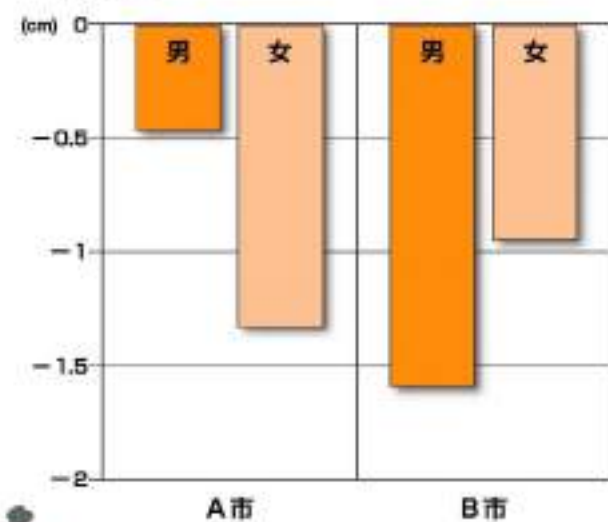
①気管支喘息、肺炎、中耳炎なども引き起こします。

(毎年11万人の子どもが受動喫煙からくる中耳炎で鼓膜切開を受けています(米国での調査結果).)



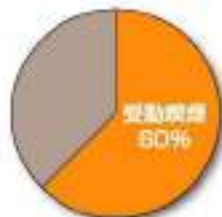
②小学生の身長低下もみられます。

(米国2都市)



(受動喫煙のない子どもの平均身長を0とする)

③赤ちゃんの突然死の約60%は、親の喫煙が原因。



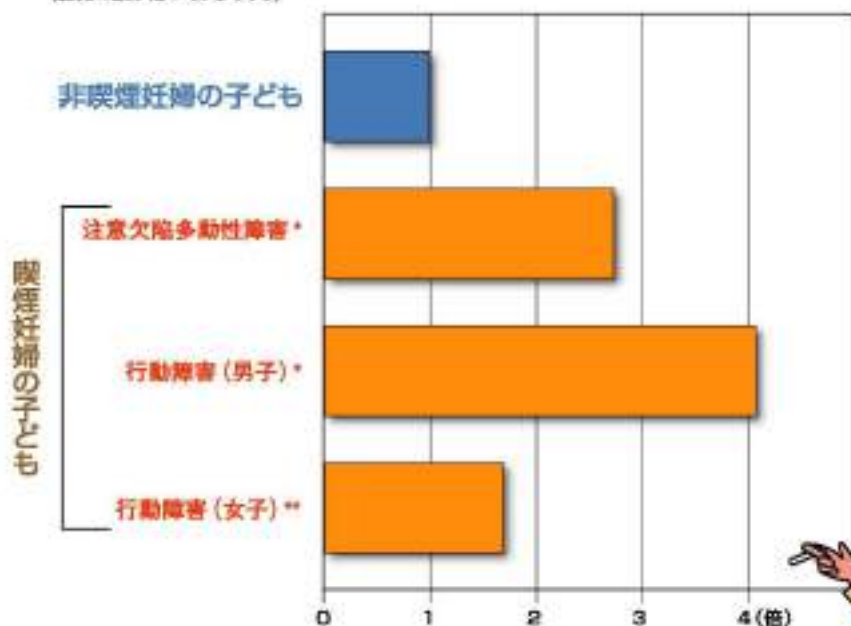
① *California Environmental Protection Agency, 1997
 **Adair-Blochoff CE, et al.: Arch Pediatr Adolesc Med, 1998
 ② Berkley CS, et al.: Int J Epidemiol, 1984
 ③ Blair PS, et al.: Brit Med J, 1996



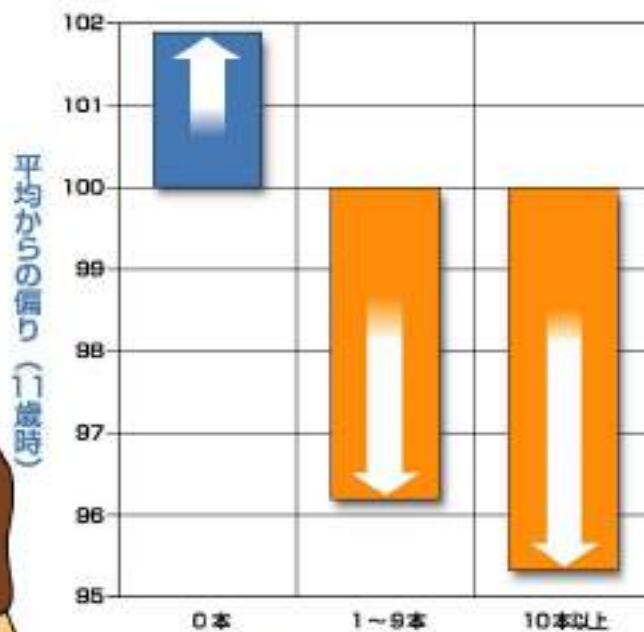
妊娠中の喫煙は、子どもに影響を与えます。

① 落ち着きのない子ども、キレやすい子どもになりやすい。

(胎児の脳が傷つくからです。)



② 知能指数の低下もみられます。



妊娠中の喫煙本数 (1日あたり)

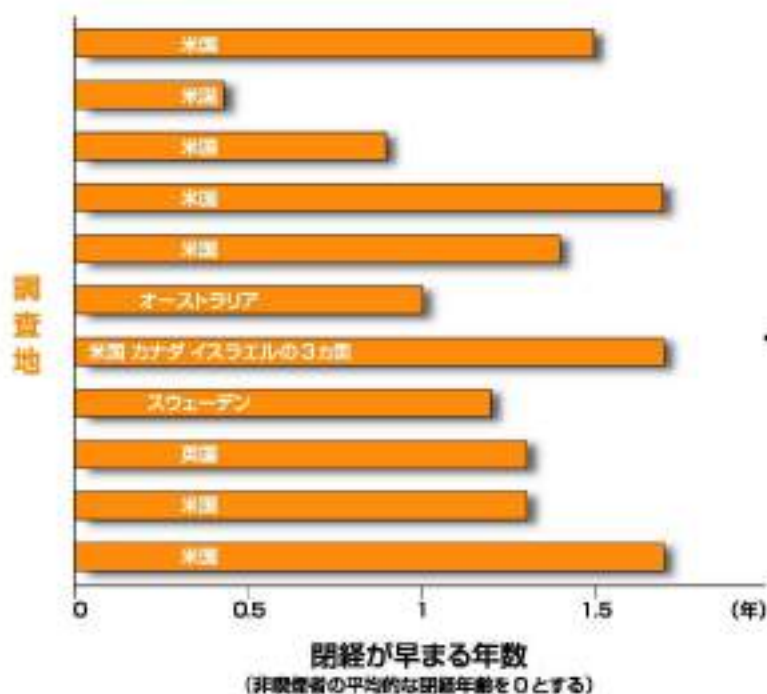
(注) 上記のグラフは、全体の平均値を100とした場合の知能指数の偏りを示す。

① *Milberger S, et al.: Am J Psychiatry, 1996
 **Weissman MM, et al.: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 1990
 ② Butler NR, et al.: Brit Med J, 1973

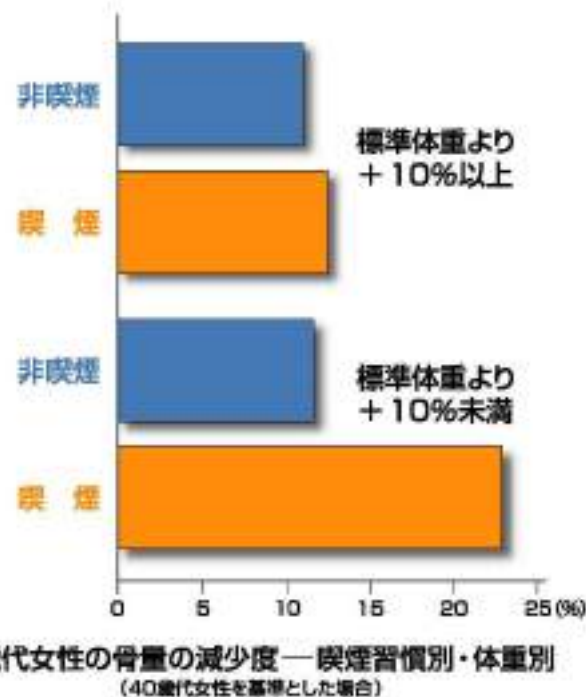


喫煙は老化を早め、骨粗鬆症リスクを高めます。

①喫煙者では、閉経が1～2年早まり老化促進の原因になります。



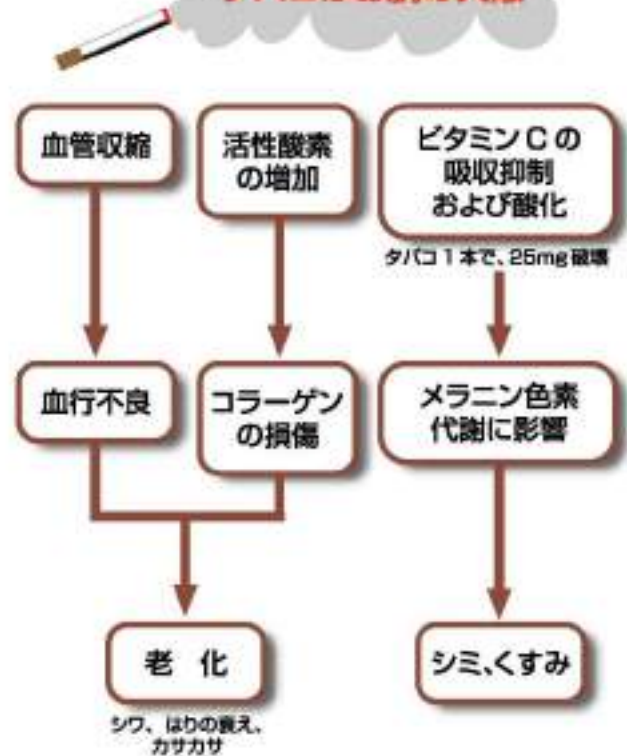
②喫煙者では、非喫煙者より年をとってからの骨量減少の割合が大きくなります。



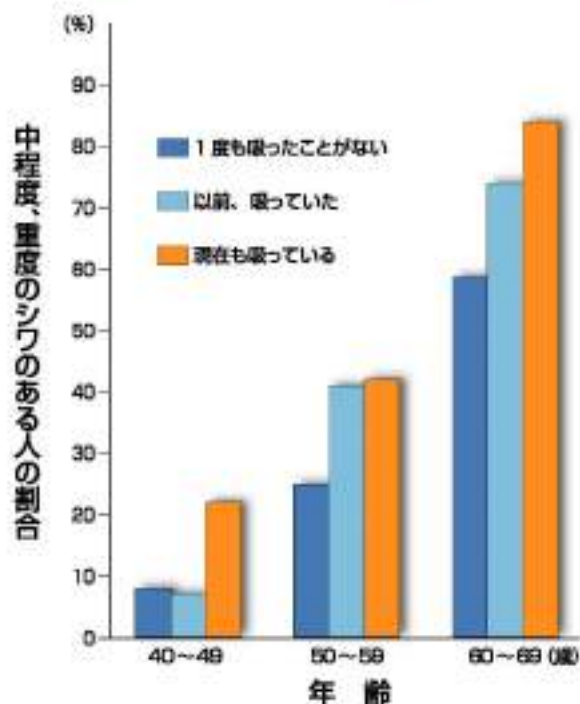


タバコは、肌と歯の大敵です。

タバコはお肌の大敵



喫煙によって、シワが増えます。



(参考)
喫煙を続けると...



白髪やシワが増え、実際の年齢よりも老けて見える(喫煙者顔貌)。



歯肉の色がどす黒くなり、歯の表面にはタールが付着している。

資料提供：石井正敏

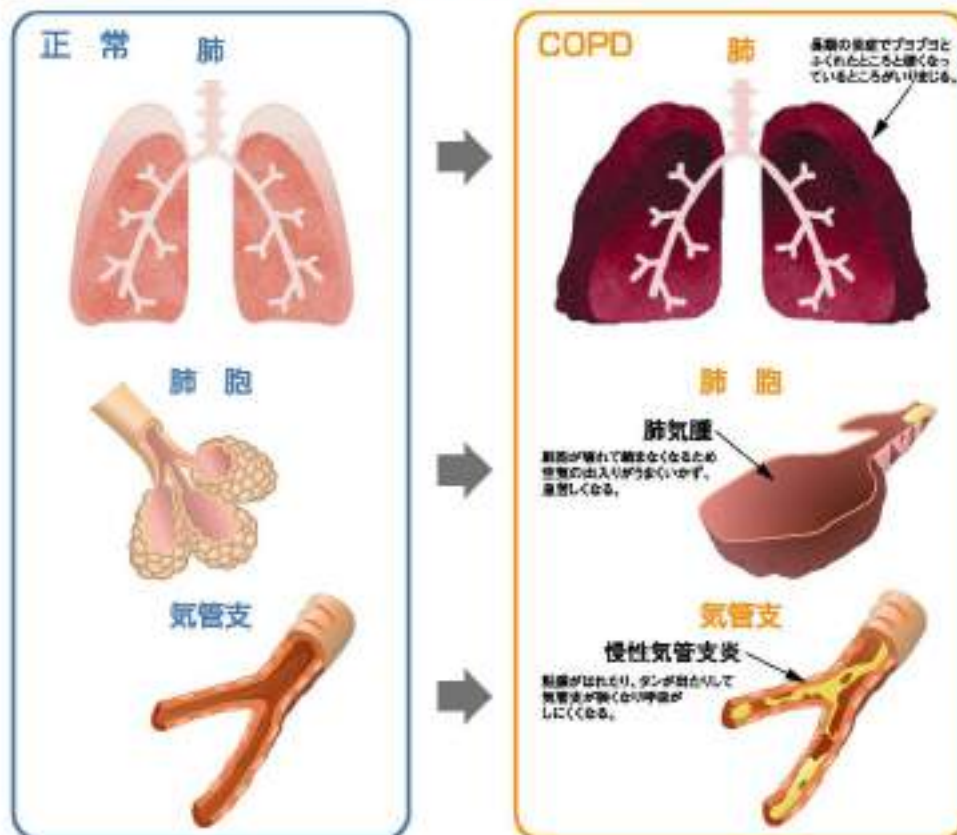


COPD は、タバコ病です。

COPD とは…

- 原因の 90% 以上が喫煙。
- 肺気腫と慢性気管支炎を総称したもので、慢性閉塞性肺疾患のことです。
- 日本には、500 万人の患者がいるといわれています。
- 1990 年の世界死因の 6 位
→ 2010 年には 3 位になると予想されています。
- はじめの症状は、朝起きがけのタン。
- 進行すると息切れで生活が不自由になり、酸素吸入が必要になることも。
- タバコをやめればすぐに進行がとまり、症状も改善します。

COPDになると、ふくれて縮まない肺に。





タバコをやめれば、こんなことにはなりません。

こんな症状があれば、COPD 予備軍です。



せきやタンがある



タバコを吸っている

50歳をこえると…

口をすぼめて
息をする

やせてきた



階段を昇るとき、
前より息切れがする



70歳をこえると…

酸素吸入が
ずっと必要に

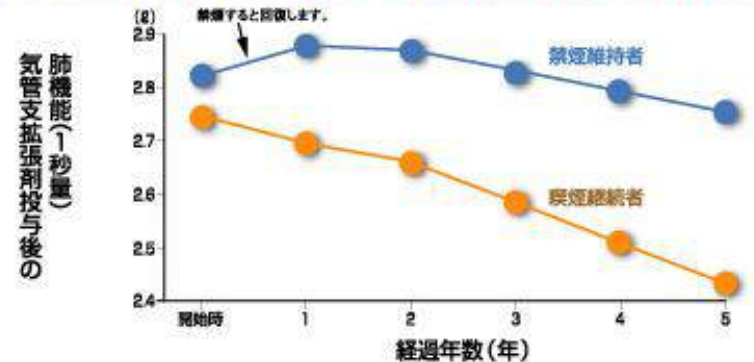


肺炎を繰り返す

だんだん寝たきりに



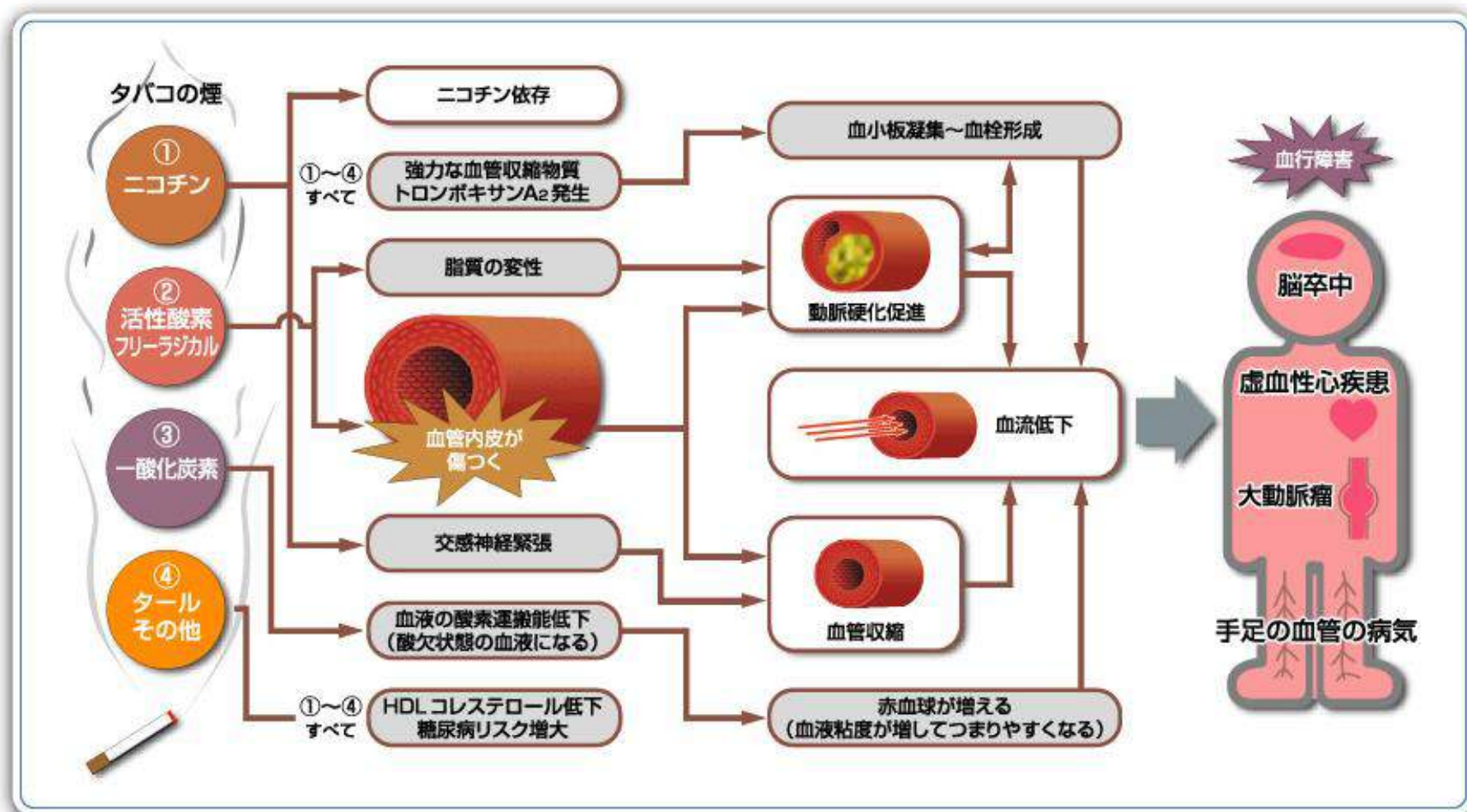
薬で治療していても、喫煙を続けると肺機能はどんどん低下します。



Anthonisen NR, et al.: JAMA, 1994 (一部改変)



喫煙は、心臓や血管の病気を引き起こします。





喫煙は、心筋梗塞や狭心症などの発症率を高めます。

10年間の虚血性心疾患の発症率
千人に対する割合



喫煙すると、リスクは2倍以上に上昇します。

喫煙も含めて危険因子が1つ増えるごとに2倍、4倍、8倍と発生率が上昇します。



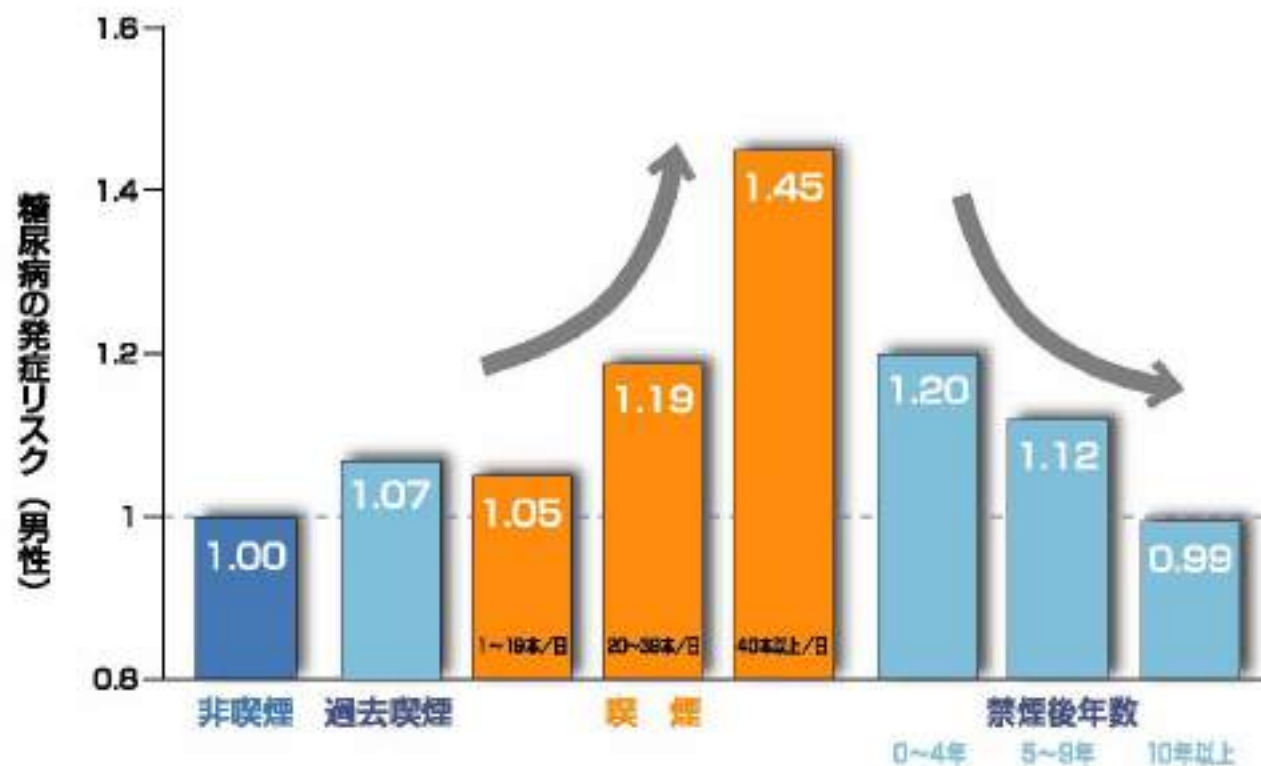
- 虚血性心疾患とは、心筋梗塞や狭心症など。
- 喫煙、高コレステロール血症、高血圧は、虚血性心疾患の3大危険因子です。

高コレステロール血症 (> 250mg/dL)
高血圧 (拡張期 > 90mmHg)



喫煙は、糖尿病の引き金になります。

禁煙すると、リスクは減少します。





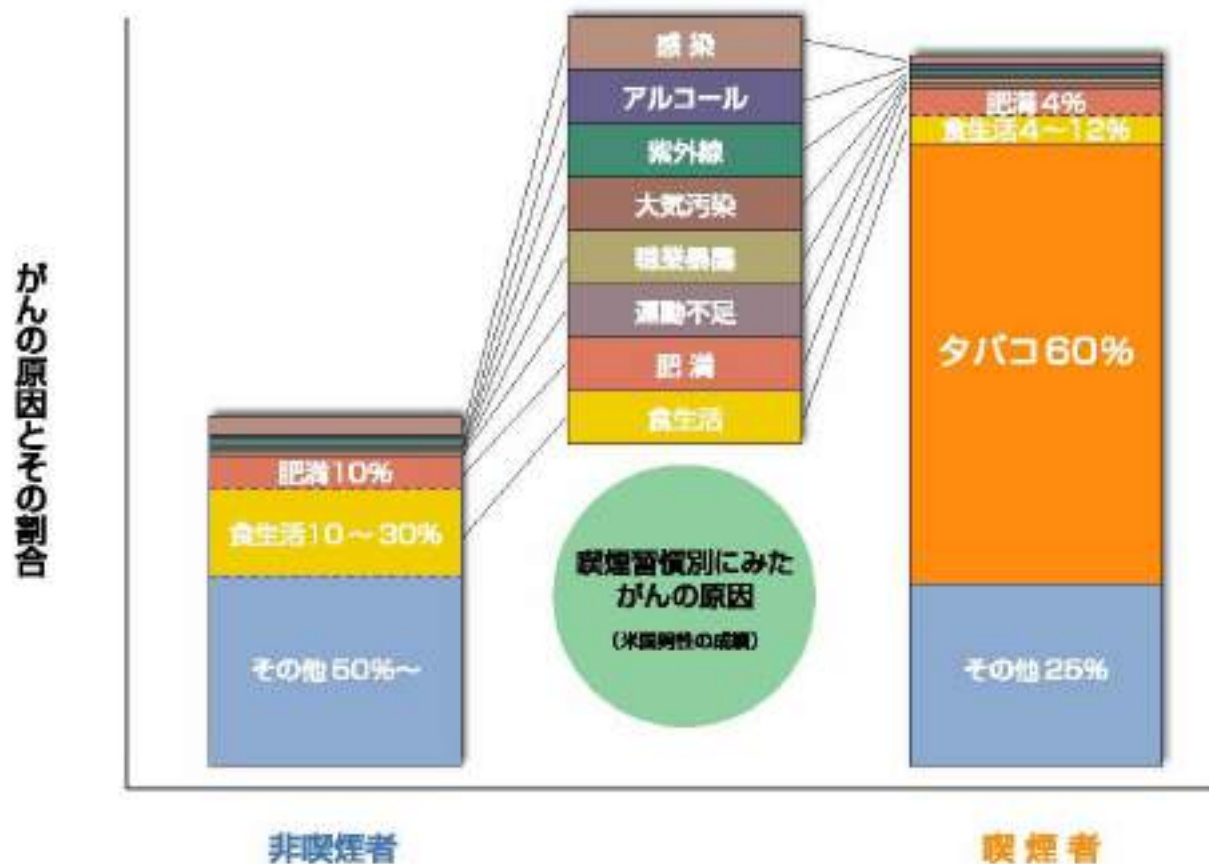
糖尿病の喫煙者は、心疾患を起こしやすい。

禁煙すると、リスクは減少します。





喫煙者のがんの6割は、禁煙で予防できます。



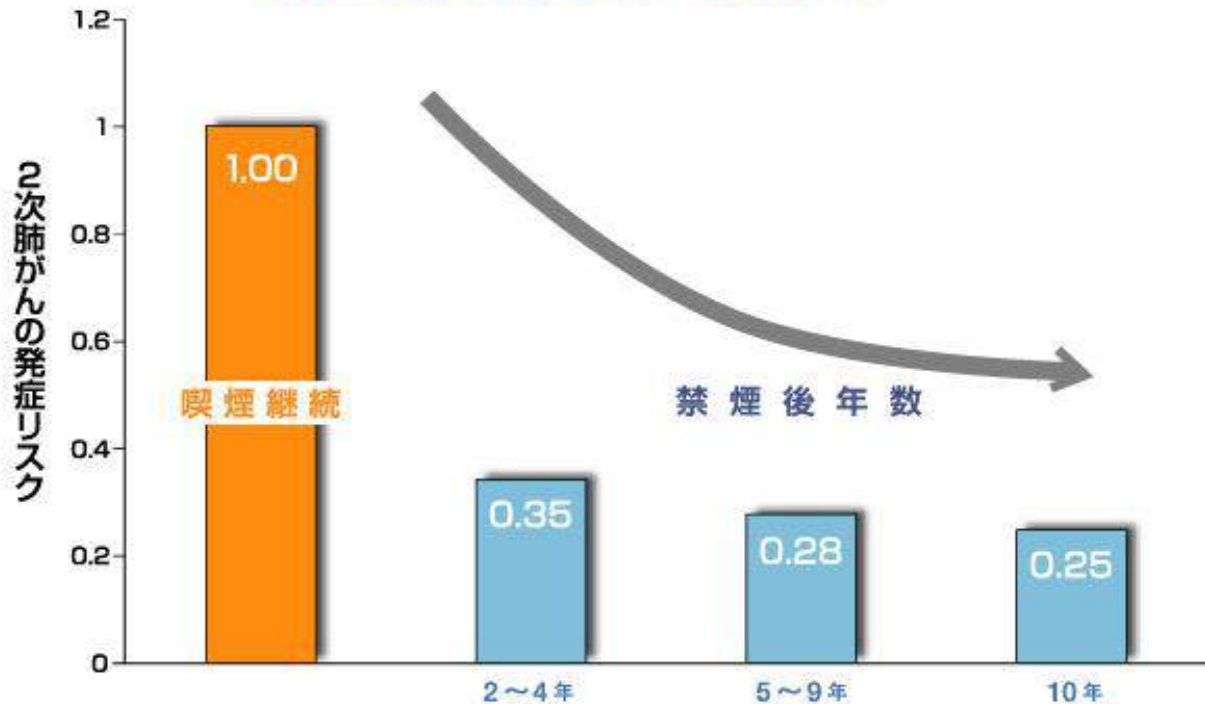
喫煙している人では、タバコのがんの最大の原因であり、喫煙によって死亡率もがんの発症頻度も約2.5倍になることが知られています。





肺がんになった人でも、禁煙の効果は高い。

タバコが原因で肺がんにかかった患者さんは、その治療がうまくいってもその後、2次肺がんにかかりやすい。しかし…



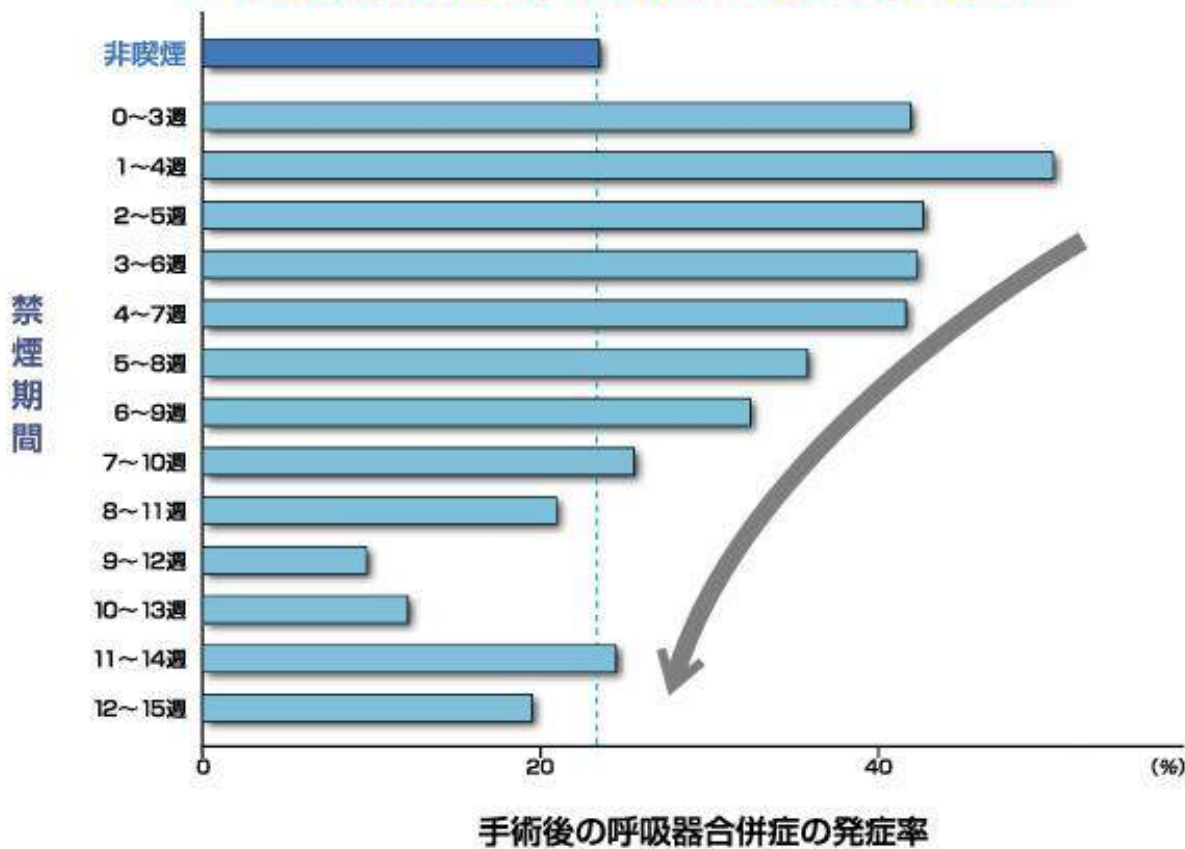
(喫煙を継続した肺小細胞がん患者さんの、その後の小細胞がん以外の肺がんの発症リスクを1とする)





いつ手術を受けてもいいように、今すぐ禁煙しましょう。

4週間以上の禁煙で、手術後の合併症は少なくなります。



禁煙バラドックス：
禁煙後、はじめの4週間くらいは呼吸器合併症が増加する現象がみられる。
→少なくとも4週間、できれば8週間くらいの禁煙が望ましいと思われる。

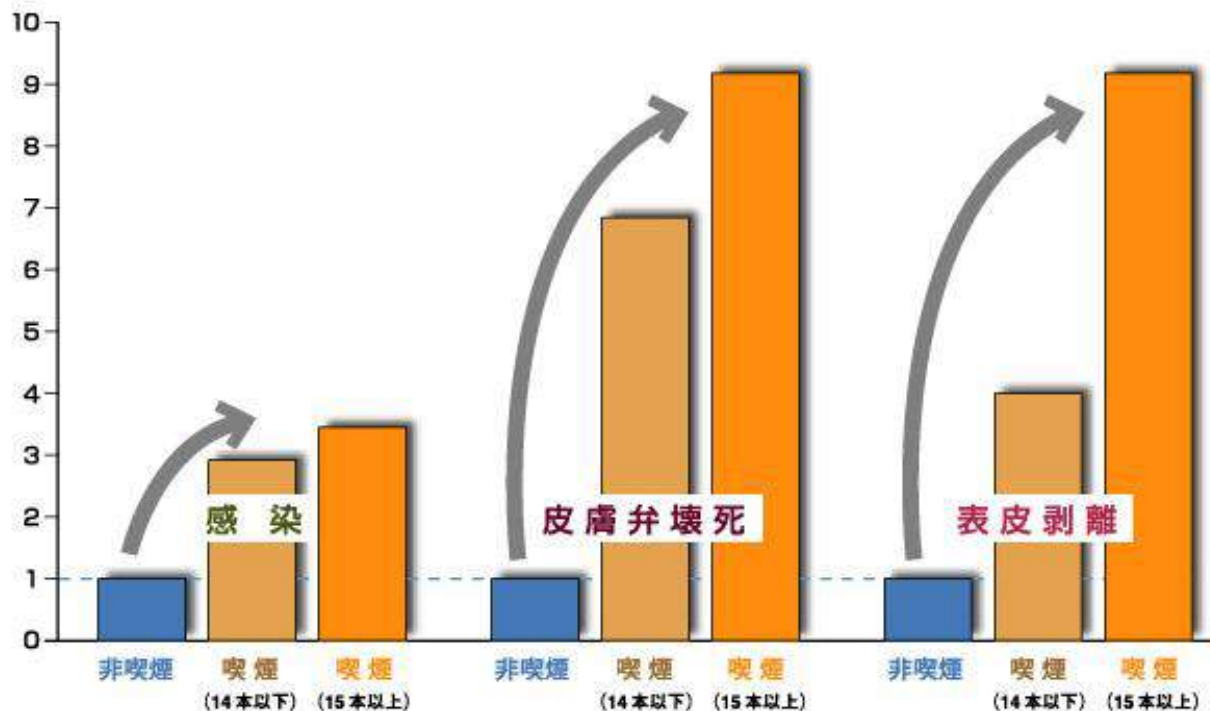


タバコを吸っていると、傷のなおりが悪くなります。

1日の喫煙量が多いほど、手術後の感染や傷のなおりが遅れます。

手術後の感染・創傷治癒障害のリスク

(非喫煙者を1としたとき)



皮膚弁壊死: 移植した皮膚の血行が悪く、一部の皮膚が生着しない状態。表皮剥離: 弱った皮膚が外部からの力で、簡単にはがれて破れた状態。 Sorensen LT, et al.: Eur J Surg Oncol, 2002

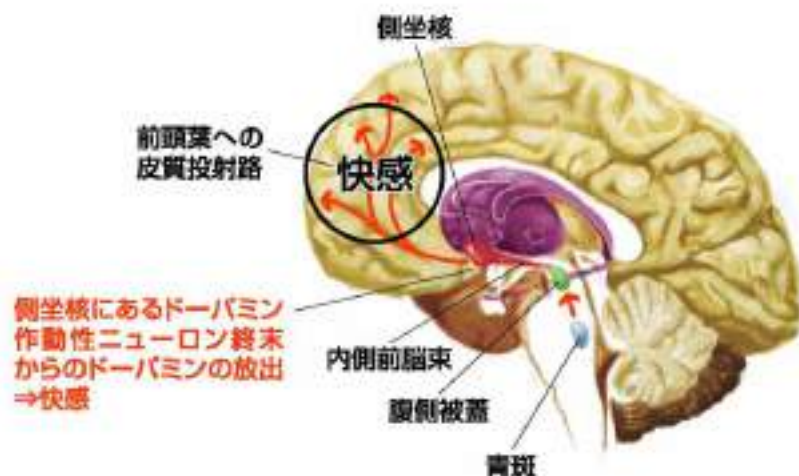


喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症。

ニコチン依存症形成のメカニズム

喫煙を開始して数秒でニコチンは脳に到達し、快感を引き起こしたり、気分をコントロールしたりします。ただし、それは一時的なもので、ニコチンが切れるとまたタバコが吸いたくなります。その結果、依存症に陥り、抜け出せなくなります。

脳内報酬回路



Clinical symposia, 1999

喫煙の依存性に関するタバコの警告表示

カナダ



「喫煙は高度の依存性がある」

(2001年1月より実施)

オーストラリア



「喫煙は依存性がある」

(2004年7月より実施)



ニコチン依存症の姿

ニコチン依存症はニコチンという寄生虫が脳に感染して、取り憑いたような状態。

(イメージ1)



ニコチンの脳への作用により、大切な心や体の働きがニコチンに支配される。

イメージ1&2: Aspinall RDC:KICKBUTT:Nicotine Cessation program,1997
イラスト: Andrew Struthers

ニコチンは、脳内の神経伝達物質の分泌を通して、脳の覚醒や思考、記憶、情動に関わっている。

(イメージ2)



ノルアドレナリン

覚醒



ドーパミン

快感



セロトニン

気分の調整
(抗うつ、抗不安)

Benowitz NL:Primary Care,1999



ニコチネルTTSの使い方

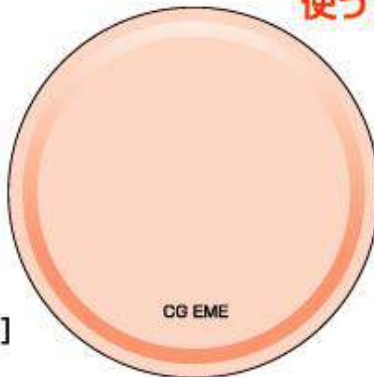
毎日1枚



両上腕部、腹部、腰背部などに貼る。

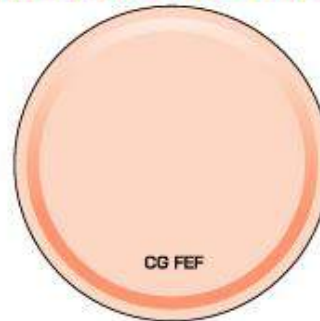


使うサイズは、禁煙時期にあわせて3種類。

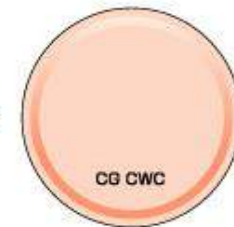
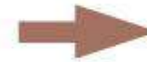


【実物大】

禁煙開始から4週間
1日1枚 ニコチネルTTS30



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS20



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS10

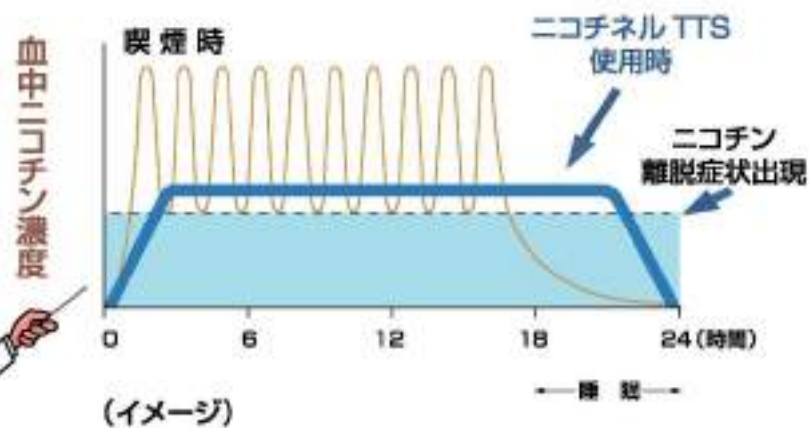
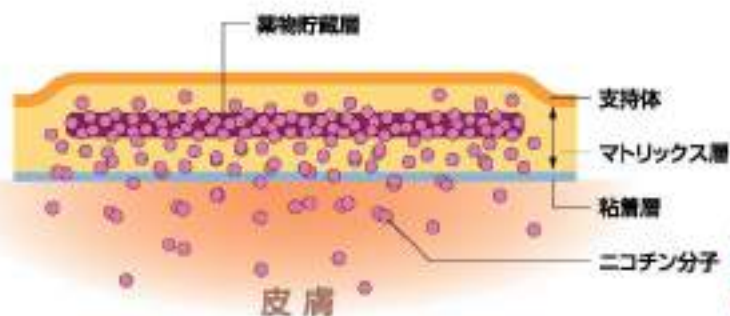
ニコチネルTTSのしくみ

構造

皮膚に貼ることで、ニコチンが少しずつ体内に吸収される。
 吸収されるニコチン量は、喫煙時のニコチン摂取量より少なく、
 ニコチンの離脱症状をやわらげるように工夫されている。

血中ニコチン濃度の比較

ニコチネルTTSは、喫煙時より低いニコチン濃度を長時間維持し、
 離脱症状をやわらげるように設計されている。



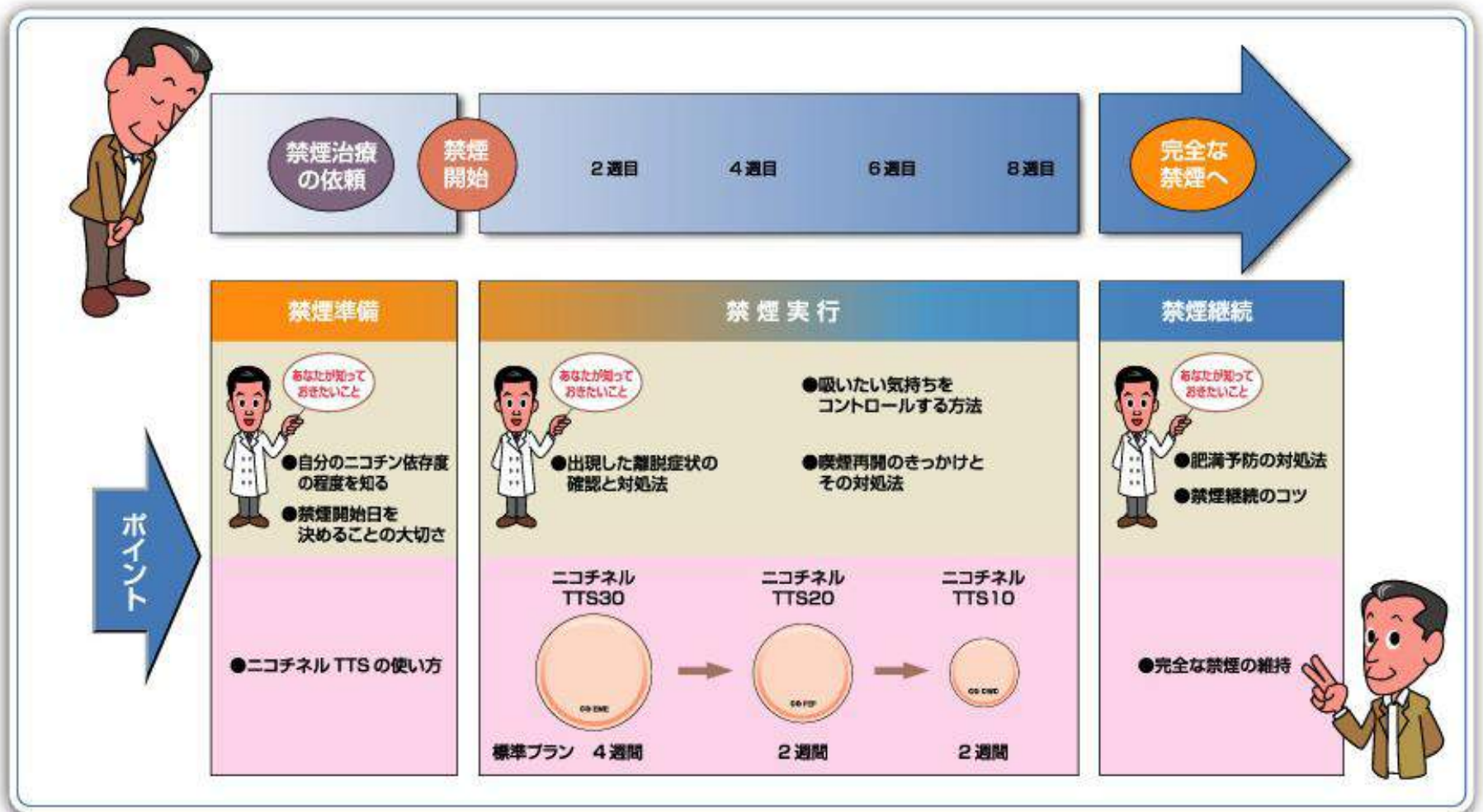
副作用の対処法

このような症状に気づいたら、医師に相談しましょう。

副作用	対処法
<p>不眠、寝つきにくい、悪夢をみる</p> 	<p>朝一番に貼り替える。 サイズが小さいものに貼り替える、 または中止を検討する (軽度では、就寝前にはがす)</p> 
<p>皮膚のかぶれ、かゆみ</p> 	<p>貼る場所を毎日変える (高度では、中止する)</p> 
<p>汗などで、はがれやすい</p> 	<p>包帯、ばんそうこう、 サポーターなどで補強する</p> 



禁煙スケジュール



2つの依存からなるタバコへの依存

禁煙をむずかしくしている2つの依存



ニコチネル TTS でタバコの代わりにニコチンを補給することで、
禁煙時の離脱症状を軽減します。

