

禁煙週間

たばこ、やめるには

今週は厚生労働省が定める禁煙週間(5月31日～6月6日)。禁煙外来があるひらき内科(宇部市開1丁目)の山本浩二院長に、たばこをやめるにはどうすればいいかを聞いた。

(白男川)

意志の有無まず確認

ひらき内科の山本院長

初診では検査機器を使って、吸ったりを吐いたりする力、酸素を取り込む力、呼気に含まれる一酸化炭素の濃度などを調べ、禁煙のメリットを伝える。

「当院では「本当にできますか」と最初に必ず念

押ししている。成功率は7割だが、途中で治療をやめると、1年間は薬代に保険が適用されなくなり、金銭面の理由で断念する人が多くなる。治療は3カ月間、通院5回に及ぶ。ニコチンを

摂取しても心地よさを感じられなくなる「チャンピクス」という薬を、副作用が出ないよう少しずつ薬量を増やしながら朝と夕、毎日飲んでもらう。吸いたくなってきたときの対処も伝える。

治療後も、飲み会などで喫煙の誘惑に駆られがち。製薬会社の情報サイト、家族の助言などで思いとどまってもらえるように指導する。

たばこの害で最も恐ろしいのは、がんよりも、息苦しさやせきが生じ、身体を動かしたときに息切れを感じる慢性閉塞性肺疾患。進行を抑える手だては、禁煙しかない。



山本浩二院長