

毎日の暮らしをもっと元気にポジティブに過ごせるように。アスポプラス「健康特集」では、県民の皆さんの充実した生活に役立つ情報を提供します。

# 健康

下野新聞の生活情報紙  
Aspo plus

Vol.75

特集

編集協力 / 栃木県保健福祉部健康増進課健康長寿推進班  
栃木県医師会

企画・制作 / 下野新聞社営業局  
TEL 028-625-1104

巻頭インタビュー

禁煙のススメ

桂 秀樹 東京女子医科大学 内科学講座 呼吸器内科学分野教授



かつら・ひでき 1960年生まれ。85年に岩手医科大学医学部卒業。現在は東京女子医科大学病院 呼吸器内科勤務。専門分野は呼吸器疾患全般、COPD、呼吸リハビリテーション、在宅呼吸ケア。日本呼吸器学会、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会、日本内科学会、日本感染症学会、アメリカ胸部疾患学会、ヨーロッパ呼吸器学会などに所属。2024年6月に栃木県さくら市に「桜ヶ丘内科・呼吸器科クリニック」を開院予定。

さまざまな健康被害が叫ばれている「たばこ」。たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうち60種は発がん性物質といわれています。今回は、東京女子医科大学病院で多くの呼吸器疾患の患者を診てきた桂医師にたばこの危険性と禁煙の重要性をお伺いしました。

喫煙者と非喫煙者では生存率に明確な差があります。英

国男性医師の喫煙状況と生存状況を追跡調査した研究結果によると、生涯喫煙者の寿命は10年短縮しました。しかし、禁煙に早く取り組みれば生命予後が改善されます。肺がんリスクは15年の禁煙で非喫煙者と同程度にまで下げることができるとも報告されています。また、COPDは喫煙者の15〜20%に発症しますが、進行すると労作時の呼吸困難をきたし、日常生活に支障をきたす進行性の疾患で、悪化すると酸素吸入を余儀なくされます。COPDも早期の禁煙で進行を防ぐことが可能です。

たばこによるリスクが高いがんは肺がん、口腔がん、咽頭がん、食道がんです。がん以外にも、動脈硬化、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの様々な生活習慣病を引き起こします。たばこは喫煙者本人のみならず、その煙による受動喫煙の影響も甚大です。燃焼温度が低く、燃焼が不完全な副流煙は、主流煙より有害物質を数倍〜数十倍の高濃度で含んでいます。例えばその場で吸っていないくても、壁やじゅうたん、服に付着したたばこ成分が揮発・浮遊して健康被害をおよぼす「サードハンド・スモーク（残留受動喫煙）」の害も自覚すべきです。喫煙と慢性閉塞性肺疾患（COPD）の因果関係について教えてください。

喫煙は「ニコチン依存」によるため、禁煙は一人では困難です。ぜひ禁煙外来の受診をお勧めします。専門医を伴った適切なアドバイス・指導を受けることで成功率も高まります。COPDは早期発見をして早期に禁煙すること

## 専門医の適切なサポートを

### 特集テーマ 禁煙

- 1 巻頭インタビュー
- 2.3 3月1～8日  
「女性の健康週間」  
子宮頸がんのはなし

## COPDは早期発見・治療が鍵

たばこが健康に悪いのは間違いないです。しかし、禁煙することでリスクは低減できます。栃木県は全国的にも喫煙率が高い県です。息切れなど気になる方は肺機能検査を、たばこを吸っている人を見かけたら、ぜひ禁煙と禁煙外来の受診を勧めてください。

禁煙は「ニコチン依存」によるため、禁煙は一人では困難です。ぜひ禁煙外来の受診をお勧めします。専門医を伴った適切なアドバイス・指導を受けることで成功率も高まります。COPDは早期発見をして早期に禁煙すること

が重要ですが、レントゲンでは発見が困難です。咳や痰、息切れが気になったら「肺機能検査」をお勧めします。加熱式たばこについての見解を教えてください。

加熱式たばこは「煙が出ないので安心」という誤ったイメージで吸っている人も多いようですが、リスクの面ではたばこと差異はありません。特に若い方や喫煙の影響を受けやすいとされる女性の間で加熱式たばこが多く利用されている現状には危機感を覚えます。

カワチ薬品 薬剤師からのワンポイントアドバイス

禁煙を成功させたいという方は、禁煙補助薬のサポートを受けることで成功率が高まるといわれています。ニコチンガムはタバコの代わりに噛むことで口腔からニコチンを吸収し、ニコチンパッチは皮膚に貼ることで徐々にニコチンを吸収し、どちらも禁煙時のつらい禁断症状を和らげます。禁煙を始めたい方は、お気軽に薬剤師などの専門家に相談ください。

「禁煙とお口の健康」詳しくは終面をご覧ください。

カワチ薬品



## 禁煙してよかった。

今度こそ、やめたいあなたに。1日1回貼るだけ。

**ニコチネルパッチ** 第1類医薬品

ニコチネルパッチ20      ニコチネルパッチ10

タバコのかわりにガムを一服。吸いたくなくなったらかむだけ。

**ニコチネルガム** 第2類医薬品

ニコチネルミント      ニコチネルスペアミント      ニコチネルマンゴー

この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。  
【効能・効果】禁煙時のイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状の緩和

