

世界禁煙デーに寄せて

沖縄県立中部病院 呼吸器内科部長 喜舎場 朝雄



5月31日は「世界禁煙デー」です。毎年この日が近づくと、診察室でふと交わす“ひと言”の重みを思い出します。「先生、やめたほうがいいのは分かってるんです。でも……」。その“でも”の後ろには、習慣、ストレス、付き合い、そして依存が、静かに折り重なっています。禁煙は根性論ではなく、暮らしと体を守るための医療介入——私はそう捉え直すようにしています。

喫煙の害は、肺だけの話ではありません。煙は気道を刺激して炎症を長く居座らせ、細い血管の内側を傷つけ、全身の“巡り”を少しずつ悪くします。心筋梗塞や脳卒中、がん、歯周病、皮膚の老化。さらに受動喫煙として家族や同僚の体にも影響が及びます。診察の合間に、妊娠中のご家族がいると聞けばなおさら、言葉を選びながらも「周りの人のためにも」と伝え

たくなります。タバコは、吸う人の病気を増やすだけでなく、身近な人の健康もそっと削っていくからです。具体的にはあらゆる臓器のがんの原因になるばかりでなく脳梗塞や心筋梗塞などの日常生活や生命予後に大きな影響を及ぼす疾患にもつながるリスクになります。更に受動喫煙により非喫煙者のご家族が肺がんや肺気腫などの疾患になる可能性を高めています(図1)。

一方で、禁煙は“効き始める”のが早いのが魅力的な治療です。たとえば禁煙後まもなく、心拍や血圧が落ち着き、血中の一酸化炭素が減り、数週で循環や肺の働きが改善していきます。数か月たてば咳や痰が軽くなる方もいます(図2)。「やめても遅い」という声を時々聞きますが、むしろ“今日から効く”のが禁煙です。

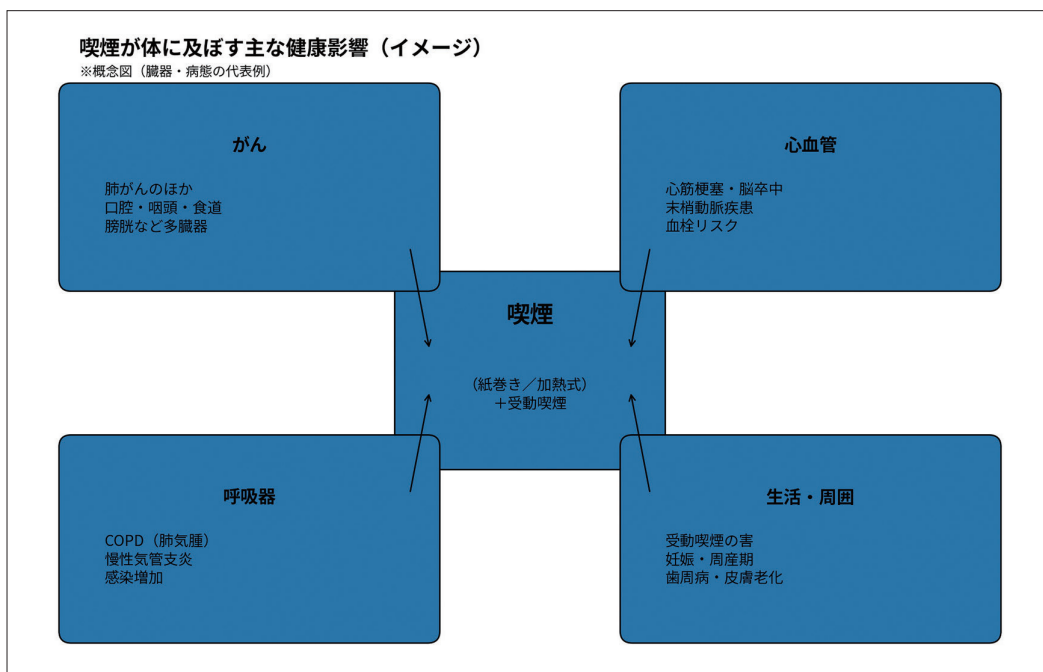


図1 喫煙の健康影響 イメージ

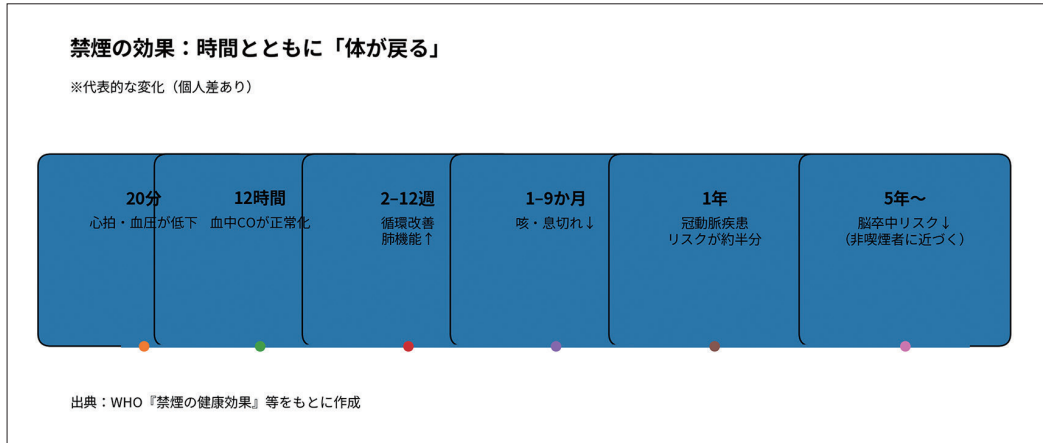


図2 禁煙の効果 タイムライン

患者さんにその実感を持ってもらえると、次の一歩が続きやすくなります。

禁煙を成功させるコツは、気合いよりも段取りです。まずは禁煙開始日を決めて、灰皿やライターを片づける。食後、飲酒、仕事の区切りなど、吸いたくなる“合図”を一緒に見つけて、代わりに行動(歯磨き、温かい飲み物、短い散歩、深呼吸)を用意しておきます。喫煙者のいる環境やお店などへの出入りを避けるなど誘惑にかられる場所に近づかない事も重要な行動療法です。そして大切なのが、離脱症状を「意志の弱さ」ではなく「症状」と捉えることです。イライラ、眠気、口さみしさは、ニコチン依存の正体が顔を出しているだけでニコチンパッチやガム、禁煙外来の活用など、使える道具を遠慮なく使ってもらうのが近道ですしご家族や友人の協力も大切になります。禁煙によりこれまでにあてられたタバコ代をご自身の趣味に活用したり美味しい食事を食べたりご家族で旅行に行くなどの大切な時間への投資にもつながります。

もう一つ、世界禁煙デーに合わせて思い出したいのが COPD です。特別な症状ではなく、日常の中に紛れてやってきます。40歳を過ぎて、階段で息切れがひどくなってきた、咳や痰が続く・風邪が長引く・ゼーゼーするなどの症状は本人は「年のせい」「運動不足」と笑って済ませますが、そこに喫煙歴があれば、COPDを疑いましょう。配偶者と散歩をしていつも歩くのが遅れ気味ですぐ休みたくなるとか、鼻水

やのどの痛みなどの風邪症状を伴わないで痰がからむ咳が何ヶ月も持続する場合には COPD の可能性が出てきます。診断へのポイントは“疑って肺機能をやってみる”ことです。人間ドックや最寄りのクリニックのスパイロメトリーで確かめるだけで、治療や生活指導の景色が変わります。COPD を早く見つける事で禁煙や吸入薬などの早期の治療介入をしてもらい急性増悪を減らし、息切れで行動範囲が狭くなるのを防ぎやすくなります。COPD 自体が肺がんのリスクを高めたり、骨そしょう症、フレイルなどの合併も多いと言われており早く診断をつけてもらって適切な吸入薬を処方してもらうと生活の質も向上し豊かな人生を過ごすことが出来ます。

禁煙は、患者さんにとっても医療者にとっても、実は“成果が見えやすい介入”です。世界禁煙デーは、大きな啓発の日であると同時に、診察室の小さな背中押しの日でもあります。「やめたい」と言えた、その瞬間を逃さず、治療として伴走する。そんな積み重ねが、数年後の呼吸、血管、そして人生の質を守っていく——そう信じています。親や学校の先生などの禁煙が次の世代を担う子どもたちに健康管理・意識の高さなどの点から重要なメッセージとして伝わっていきます。

地域での禁煙支援が、医療機関のみならず職場や学校、家庭へと広がっていくことを願います。