

# ふれあい曾山医院

2006年9月号(第44号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

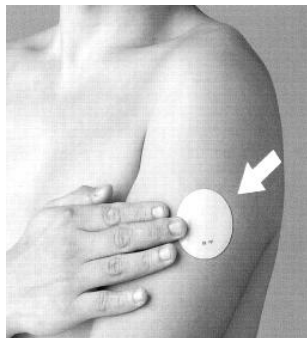
## 禁煙のすすめ

「老人と海」の作者である文豪ヘミングウェイが禁煙について語った有名な格言があります。「禁煙なんて簡単さ!! 私は今もう100回も成功している」というもので、始めるのは簡単でも続けるのが難しい禁煙をユーマラスに表現しています。彼の生きていた時代では、禁煙するには「やめる」という本人の強い意志のみで行われていたため、さぞかし苦行だったに違いありません。というのも現在、喫煙者ニニコチン依存症といわれるれっきとした病気であると認定されています。タバコを吸うことで体の中に増える物質が常にニ

コチンを求めてしまうため、それが急に切れることによってイライラしたり落ち着かなくなるなどの身体的症状が出現してしまうからです。しかし幸いにも現在ではニコチンを補う代替療法が取り入れられ、薬によって身体的な苦痛はかなり緩和できるようになっています。

ドバイス、ニコチン製剤(ニコチネルTTS®)という貼り薬です)の処方が行われます。費用は保険の種類によって異なりますが、3割負担の方で診察料の総額が約6000円強と薬局での総額約7000円が必要だと考えれば安いものではないでしょうか? もちろんすべての方に保険が適用されるわけではありません。次の条件をすべて満たした方のみとなります。

①直ちに禁煙しようと考えている  
 ②ニコチン依存症スクリーニングテスト(表①)で5点以上ある  
 ③1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である  
 ④禁煙治療を受けることを文章により同意している  
 ⑤1年以内に禁煙で保険診療を受けていない



ただ、この療法を用いても3割ぐらしの方しか禁煙に成功しないと言われていきます。条件反射や習慣性が

ニコチン依存症スクリーニングテスト(表①)

1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。
4.	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
5.	問4でつかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
6.	重い病にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
7.	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
8.	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
9.	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
10.	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

はい1点・いいえ0点

働いたり、誘惑に負けついで

ついで1本のつもりが...と失敗してしまうようです。しかし挑戦したことは無駄ではありません。短期間とはいえ禁煙に成功したことで自信が付き、今回の失敗を次回に生かせるためよい経験になったことは確実に

体には悪い、家族に嫌われる、タバコ代が家計に響くなどいろいろな理由で禁煙してみようかな、と少しでも考えていらつしやる方は是非一度御相談下さいませ。(看護師 岡崎博子)

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。