

禁煙は金縁から ～都留市立病院禁煙外来の取り組み～

都留市立病院 禁煙外来専任看護師 岩田繁子

呼吸器外科 深澤敏男

内科 保坂稔 鈴木正史 渡辺千尋

小林洋一 山崎玄蔵

要旨：当院では平成21年2月から禁煙外来を行っているが、平成22年10月1日からタバコの値上げに伴い禁煙外来受診者が増加した。そこで追跡調査を行ったところ、治療終了後3ヶ月では禁煙率85%と高率であったが、月日を経て行くごとに禁煙率も低下していることがわかった。禁煙を妨げる要因として身体・精神的理由が相互に関係していることが明らかとなったが、受診者事例をまとめることで、禁煙継続支援の一助としたいと考えた。

キーワード：タバコ、禁煙、金縁

はじめに

タバコの起源：タバコはニコチニアというナス科の植物で、その種は60以上あると言われているが、このうちニコチニア・タバキウムとニコチニア・ルステイカはニコチン含有量が多く、タバコとして栽培されていた。アメリカ先住民はこれらの植物を古くから栽培し、タバコを宗教儀礼や治療などに用いていたようだ。

タバコの広がり：1492年のコロンブスのアメリカ大陸到達がきっかけで喫煙というローカルな習慣がヨーロッパにもたらされた。そして16世紀の初めに

は頭痛や風邪や胃腸の病気の治療する薬として紹介された。ニコチアナという名前はこの植物を治療薬としてフランスに紹介した医師であるジャン・ニコにちなんだものと言われている。「ハーブの効果」と題して本国フランスに送り、当時片頭痛で悩んでいた皇太后の目にとまり、頭痛が良くなり評判となった。こうしてタバコはヨーロッパに広がって行き、薬として用いられたり、戦争などの交流を通してさらに広がっていった。19世紀初期の紙巻きタバコが量産され消費も増え、利益の上がる商品として、戦費の財源として利用された。男性

の喫煙が定着し、少し遅れて女性の喫煙も広がってきた。しかし、1964 年米国公衆衛生総監報告により、初めて公的にタバコの有害性が明らかになって以来、欧米諸国はタバコ規制条約を取る様になった。

日本国内でのタバコの広がり：日本へは1543 年の種子島への鉄砲伝来と共に紹介され、国内での栽培が始まった。明治時代に入り紙巻きタバコの製法が確立し量産が可能になると、消費も増加していった。そして政府による課税が始まり、日清日露戦争の戦費調達のためのタバコ専売法が成立し、タバコ消費が奨励されていった。1985 年に専売公社が民営化されると、規制を進める欧米諸国とは逆行してタバコ広告が増加し、先進国では最も喫煙率の高い国の仲間入りをするようになった。

世界禁煙デー：1988 年4月1日第一回禁煙デーが行われた。1989 年に毎年5月31日を禁煙デーと定めた。世界では500 万人、日本では11 万人の人が喫煙しなければ死亡を免れるであろうと言われていた。特に2005 年のスローガンは、タバコ規制対策上医療従事者の果たす役割が強調されており、同年2月にWHOのタバコ規制枠組条約が発効されたことを受けての事だと思われる。

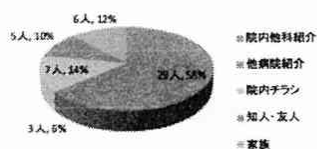
タバコの有害性：タバコの先に点火すると、先端の温度は600～900℃まで高

くなり、さまざまな燃焼物が発生し、その種類は4000 種以上となり、そのうち200 種類が有害物質である。タバコを通じて喫煙者の口の中に入る煙（主流煙）、先端の点火部分から立ちあがる煙（副流煙）、いったん吸いこんで吐き出す煙（呼出煙）を生じ、副流煙は、主流煙より有害成分を多く含んでいることが知られている。

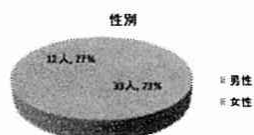
都留市立病院禁煙外来開設までの経過：平成20 年1月22日よりタバコ対策委員会を開催し、定期的に話し合いを実施平成20 年5月12日～17日にかけて職員のアンケート調査を実施した。タバコ対策委員長の呼吸器外科医、深澤医師がCATVに出演し、市民に呼び掛けた。都留市広報紙で禁煙外来の開設と病院敷地内禁煙を周知し、禁煙窓口を設置した。敷地内禁煙実施に向け、院内放送を一日3回行い、協力と理解を呼び掛けた。平成20 年11月1日早朝に院内の灰皿を撤去し、敷地内禁煙とした。平成21 年2月に、ニコチン依存症管理加算を取得し、2月6日から禁煙外来を開設した。外来は毎週金曜日に設定。

禁煙外来一年間の実績

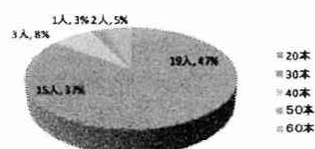
禁煙外来への動機



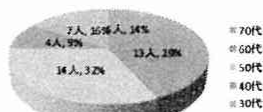
禁煙外来性別



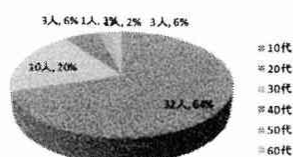
一日の喫煙数



禁煙外来年代別



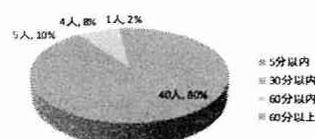
喫煙を始めた年齢



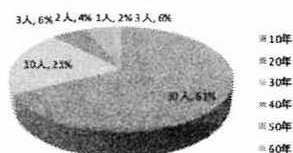
禁煙外来住所別



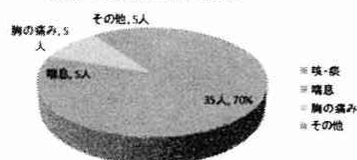
起床後の喫煙時間



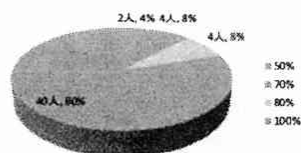
喫煙年数



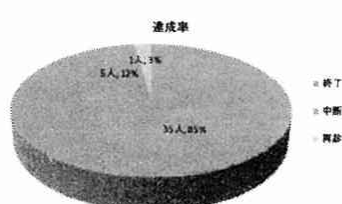
喫煙中の気になる症状



禁煙に対する自信



禁煙外来達成率



禁煙外来と6ヶ月の実績

- ・患者数 98 名（男性 68 名、女性 30 名）
※職員 11 名を含む）

チャンピックス使用者：74 名

（うちパッチに変更 3 名）

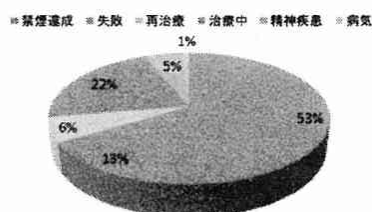
ニコチンパッチ使用者：24 名

（うちチャンピックスに変更 6 名）

禁煙補助薬



1年6ヶ月の達成率



禁煙治療終了後の患者様の声から！

* 禁煙成功例

- ・1年6ヶ月達成（禁煙期間トップ者）

60代男性

禁煙達成第1号、治療中も特に副作用もなく、家族（奥さん）も協力的で治療がスムーズに進み禁煙できた。今、タバコは全く吸っていないし、吸っている人を見ても吸いたくない、特に奥さんが喜んでいるが、自分の小遣いは変わらないと嘆いている。

- ・1年達成 60代女性

タバコの事は気にならないけど、少し不安は残りストレスがたまる事がある。体重は2kg位増えたがそれ以上は増えていない、口が寂しい時にはお菓子を食べている。普段はいいが自分の実家に帰ると皆が吸っていて不安なので、今は出来るだけ帰らないようにしている。

- ・3ヶ月達成 30代女性

1日20本吸っていて夜の仕事をしているが、今は禁煙できているのでお客様が吸っていても気にならない、治療始めて1カ月で禁煙できた。薬の飲み始めは胃がムカムカして気持ち悪かったが胃薬を飲んでおさまった。禁煙で来て本当に良かったです。吸いたい気持ちは全くなくイライラもない。

* 禁煙失敗例

- ・70代男性

1日30本吸っていた。3ヶ月達成は出来たが、その後禁煙による酷い不眠になり大変だったと言う。又タバコを吸い始めたら不眠が治りスッキリした。血圧も禁煙中は高かったがタバコを吸い始めたら低くなり安定している。「禁煙するとケチな事ばかり考えてストレスがたまり体に良くないよ。体重は4kgも増えて体が重いよ。」と言う。

- ・50代男性

治療後の3ヶ月禁煙は達成したが、会社の宴会の場で周りが吸っていたので負

けてしまい今は吸っている。止める、止めると思っているが自力では止められないので再度挑戦したい。

・ 50代男性

一日 40 本吸っていた。禁煙外来通院を中断している途中で、十二指腸潰瘍になり入院し、入院中は一時禁煙したが、退院後又吸い始めている。

・ 30代うつ病の男性

一日 20 本吸っていて精神科通院中。どうしても禁煙は出来ない。タバコを吸わないと体の中から何かがスーと抜けたような感じがして、ストレスがたまる、一本でも吸うとその気持ちが無くなり楽になる。最初は体に悪いし、値上がりもするので絶対止めようと思っていたが、禁煙は出来ない。

・ 50代うつ病の男性

一日 20 本吸っていた。最初は絶対止めると真剣な表情で来院し決心したが、仕事のストレスが多く禁煙出来ない。奥さんもお主人の禁煙には大変協力的で、外来には付き添ってきたり状況を良く説明してくれた。現在は初日から一年経過したので、再度禁煙に挑戦し頑張っている。理由はタバコにより酸素ボンベを持って歩くような生活はしたくないからだと言っている。

考察

禁煙に対する考え方は、近年になり、

ようやくタバコ対策に進展が見られ、1996 年に職場における禁煙対策のガイドラインや公共の場における分煙の在り方が定められた。そして防煙対策・分煙対策、禁煙支援調査などが進み、2000 年 3 月には健康日本 21 が策定された。更に 2002 年健康増進法が制定され、2003 年に実施された。2006 年からは禁煙治療が保健診療として認められたが認定施設の条件として敷地内禁煙が求められたため、どこの施設も相当の準備期間を費やし開設している。その中で 2010 年 10 月から大幅なタバコの値上がりで禁煙する人が増えたため治療薬が間に合わず、一時期治療をストップした。ニコチン依存は精神的依存と身体的依存の 2 つの側面があり、それぞれが互いに影響しあって、強固な依存を作り上げているのだと考えられる。

結語

「お金の切れ目がタバコの切れ目」という考えでは禁煙継続は困難であり、精神的支援が不可欠である。そこで禁煙を継続していくための精神的ケアを、看護師の役割と位置づけ、今後は具体的支援方法を検討していきたい。

引用文献

医療従事者の為の禁煙外来・禁煙教育サ
ポートブック 2006 年