

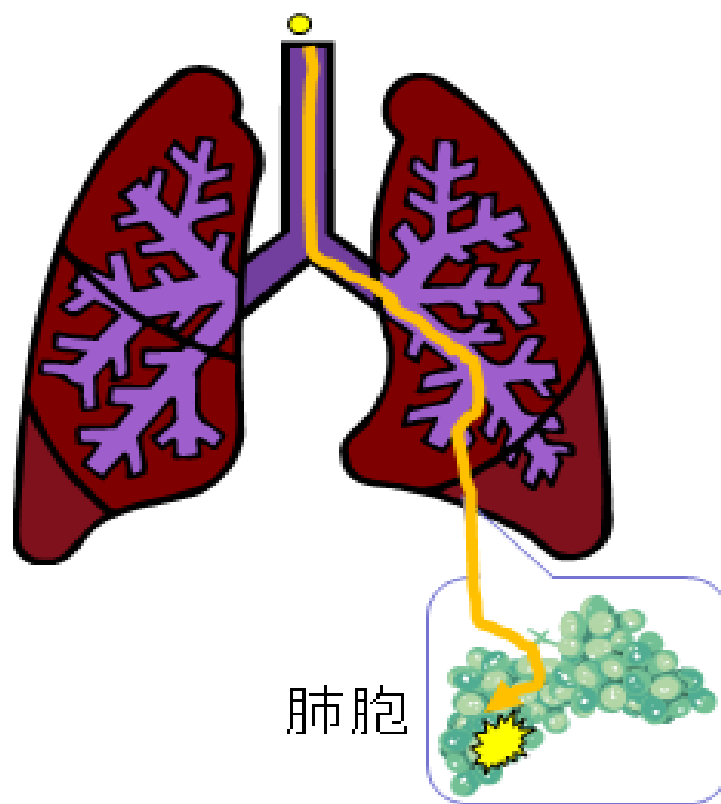
第24回世界禁煙デー・宮城フォーラム

禁煙するなら禁煙外来に
行こう

禁煙みやぎ 山本蒔子 大高要子
特別出演 佐藤洋

微小粒子は肺胞まで入り込む

微粒子は肺胞まで入り込み、
炎症・動脈硬化・ガン・気管支喘息をひきおこす



タバコと動脈硬化



喫煙は、心臓や血管の病気を引き起こします。

タバコ煙に含まれる物質

①
ニコチン

②
活性酸素
フリーラジカル

③
一酸化炭素

④
タール
その他

体内における影響

強力な血管収縮物質
トロンボキサンA₂発生

脂質の変性

血管内皮が
傷つく

交感神経緊張

血液の酸素運搬低下
(酸欠状態の血液になる)

HDLコレステロール低下
糖尿病リスク増大

血管への影響

血小板凝集～血栓形成

動脈硬化促進

血管収縮

赤血球の増加
(血液粘度が増加する)

血行障害

血流低下

脳卒中

虚血性心疾患

大動脈瘤

手足の血管の病気

タバコへの依存とニコチン置換療法



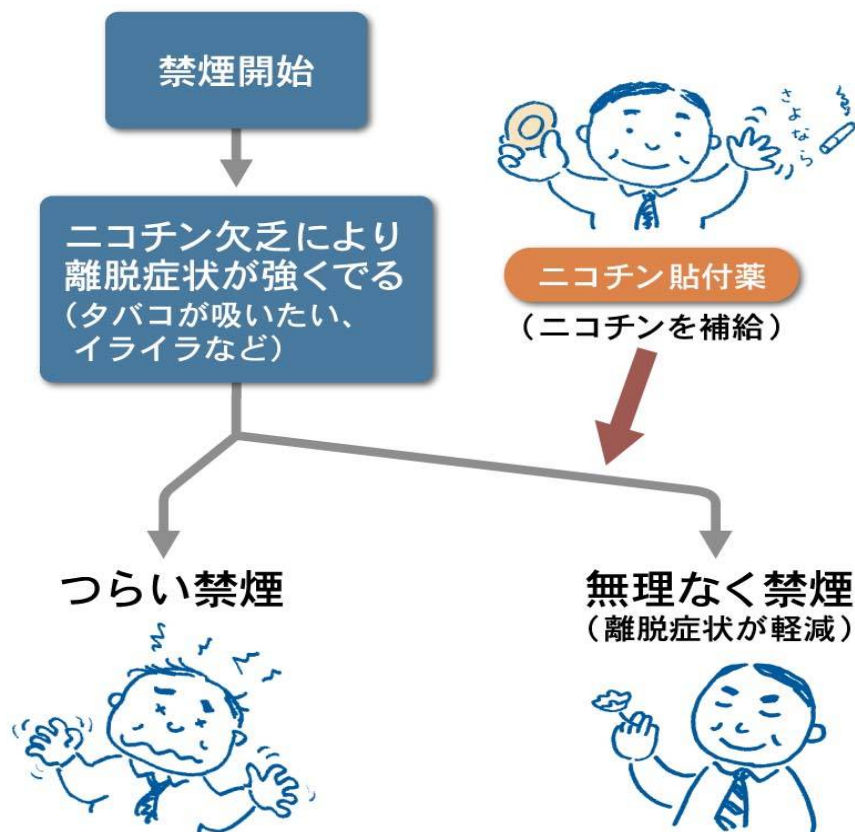
禁煙をむずかしくしている2種類の依存とは

心理的依存
(習慣)



身体的依存
(ニコチン
への渴望)

ニコチン貼付薬によるニコチンの補給で
禁煙時の離脱症状を軽減します。



ファーストロームニコチン依存度テスト

FTQ指数: 低0～3 中位4～6 高7～11

	質問	A 2点	B 1点	C 0点
1	起床後何分後に最初の一服を吸いますか		30分以内	30分以降
2	喫煙が禁止されているところで禁煙するのに非常な努力を要しますか		はい	いいえ
3	1日の中で一番タバコが美味しいと感じる時はいつか		朝一番の一服	特に決まっていない
4	一日に吸う本数	26本以上	25～16本	15本以下
5	一日の内で午前中により多く吸いますか		はい	いいえ
6	病気で安静にしていなければならない時にも吸わずにいられないですか		はい	いいえ
7	銘柄の強さ	強い	中くらい	弱い
8	深く吸い込む頻度	いつも	時々	めったに



タバコを吸うと呼気に一酸化炭素が 検出される

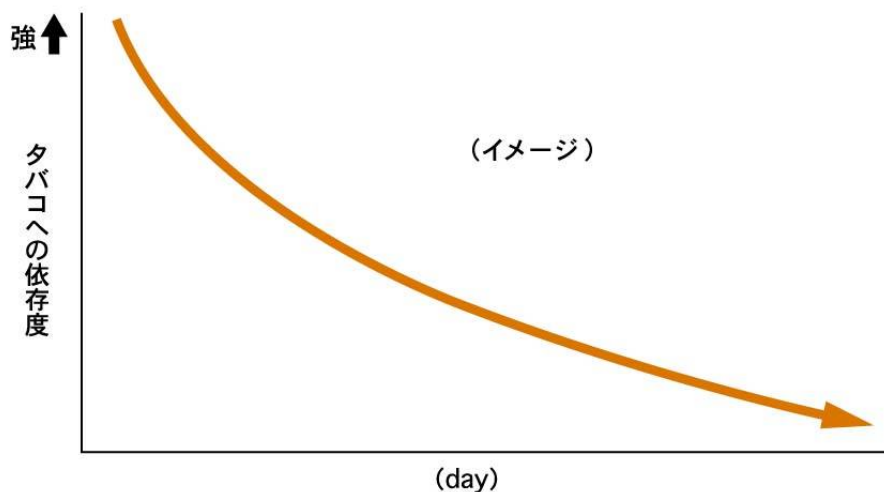
◆呼気（はき出した息）中一酸化炭素濃度

タバコを吸わない人		0～5ppm
タバコを吸う人	10本	10ppm
	20本	20ppm
	30本	30ppm

禁煙補助薬 ニコチネルTTS



タバコへの依存度



標準使用スケジュール



[実物大]

禁煙開始日から4週間
1日1枚 ニコチネルTTS30



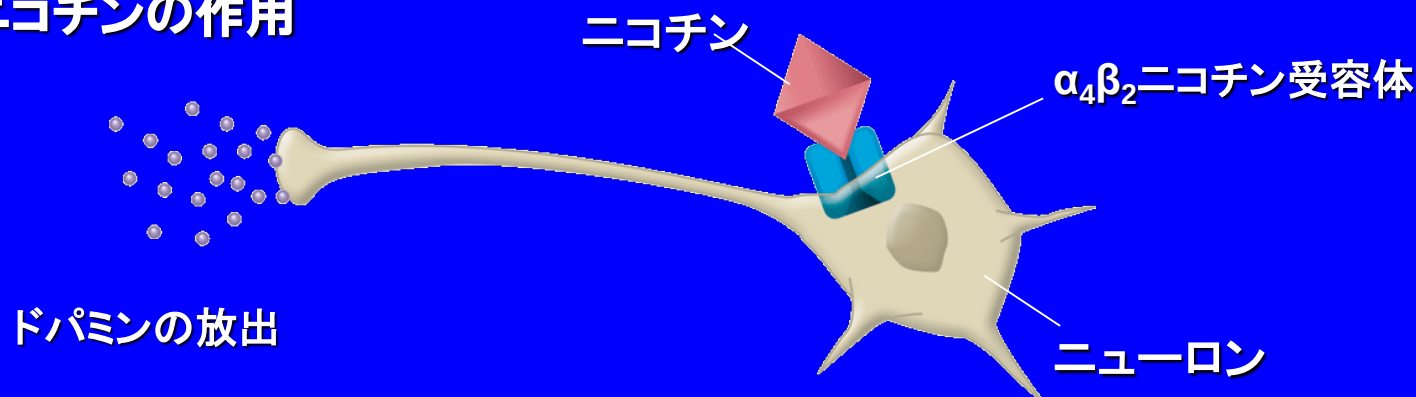
そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS20



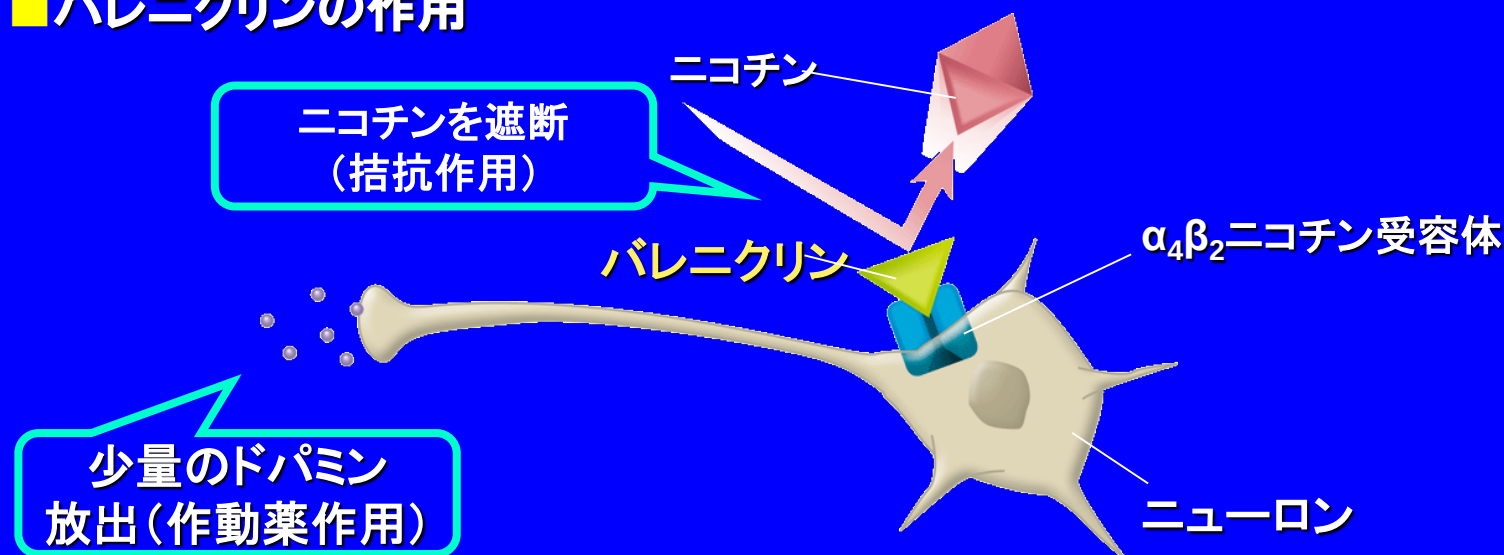
そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS10

バレニクリンの作用メカニズム

■ニコチンの作用



■バレニクリンの作用



離脱症状への対処方法

■ 禁煙で起こるニコチン切れの症状

禁煙後3日目がピーク 1週間で楽になる
タバコが吸いたくてたまらない
イライラ 落ち着かない 集中できない
だるい 眠い 頭痛

■ 対処方法

脳をだます 以下をして3分間待つ
水を飲む 深呼吸する ストレッチ 散歩
歯磨き キシリトールガムや昆布をかむ

禁煙外来の内容

	1回目 初診	2回目 2週間後	3回目 4週間後	4回目 2か月後	5回目 3か月後
目標	禁煙を決意	禁煙開始 を表出	禁煙経過の 振り返り	禁煙経過の 振り返り	禁煙に自信
検査	・呼気中CO濃度測定 ・血圧・脈 体重 ・ニコチン依 存度テスト	・呼気中CO濃度測定 ・血圧・脈 体重	・呼気中CO濃度測定 ・血圧・脈 体重	・呼気中CO濃度測定 ・血圧・脈 体重	・呼気中CO濃度測定 ・血圧・脈 体重
診察 指導 カウンセリング	・問診票 ・喫煙の害 ・ニコチン依 存度 ・禁煙歴 ・離脱症状 対処方法 ・記録 ・処方	・禁煙開始 を確認 ・宣誓書と記 録確認 ・副作用 ・吸いたい気 持ち頻度 ・対処方法 ・処方	・記録確認 ・副作用 ・吸いたい気 持ちの頻度 ・対処方法 ・禁煙による 効果 ・処方	・記録確認 ・副作用 ・吸いたい気 持ちの頻度 ・対処方法 ・禁煙による 効果 ・処方	・記録確認 ・禁煙継続 ・卒煙証書

各種医療機関における禁煙外来 の成功率 2014年4月～2015年4月

病院	症例数	5回受診	5回成功	5回未満	未満成功	成功率
東北大学病院	24	14	13	10	3	66. 6
東北労災病院	47	28	28	19	3	66
小規模病院	10	7	7	3	2	90
クリニック A	11	5	5	6	1	54. 5
クリニック B	18	10	10	8	2	66. 6

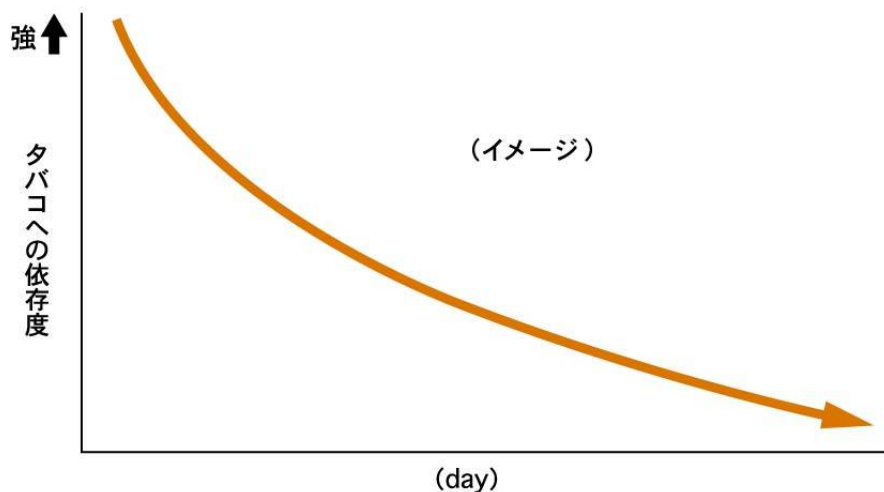
禁煙による大きなメリット

- 咳や痰の消失 息切れ消失 体が軽くなる
- 食べ物がおいしい
- 下肢の冷えが緩和 肩こりが良くなった
- お化粧ののりが良い きれいになる
- 時間の余裕が出来る
- 集中できて仕事のはかどる
- ニコチンの支配から自由になれる
- 表情がやわらぐ

禁煙補助薬 ニコチネルTTS



タバコへの依存度



標準使用スケジュール



[実物大]

禁煙開始日から4週間
1日1枚 ニコチネルTTS30



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS20



そのあと2週間
1日1枚 ニコチネルTTS10