

和歌山病院第8回市民公開講座

喫煙があなたの肺を壊す

独立行政法人国立病院機構和歌山病院は21日、御坊商工会館で第8回市民公開講座を開き、「ご存じですか 慢性閉塞性肺疾患」をテーマに南方良章院長らが講演した。南方院長は「新たな生活習慣病 COPD」と題し、世界的に患者が増加しているCOPDの原因、症状、治療などを説明。副看護師長の塩路好美さんはたばこの害や喫煙者の心理的依存について述べ、禁煙できない人に禁煙外来の受診を呼びかけた。



COPDの症状や治療方法を説明する南方院長

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこなどの有害な空気を吸うことで気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）に障害が起きる病気。長年の喫煙など生活習慣が主な原因で、「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、空気の出し入れがうまくいかなかったため、通常の呼吸ができなくなる。日本には500万人以上の患者がいると推定されており、有名人では俳優の植木等がこの病気で亡くなり、歌手の和田アキ子、落語家の桂歌丸もたばこが原因でこの病気を発症したことを公表している。現在、世界的にあらゆる病気の死亡率が低下傾向にあるなか、COPDは急激に増加。国内の人口10万人当たりのCOPDによる死亡率をみると、和歌山県は全国平均より高く、47都道府県の順位は2番目に高い。

南方院長は、COPDを「簡単にいうとたばこにより肺が壊れる病気」とし、たばこの消費量が高い国ほど肺がんと同様、COPDで亡くなる人が多く、高齢社会の日本は今後もさらにCOPDによる死亡率が高くなると予測。以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていたものもCOPDに含まれ、主な症状はせき、痰、呼吸困難の三つで、症状が進むと体がやせ、筋力が低下し、歩いたり階段を上がるのが遅くなるという。

肺がんは、喫煙量がある一定の量を超えると急激に上がり、その後やや減っても、多少は危険度は下がるものの、もともと吸わない人よりは圧倒的に高い。しかし、COPDは少しでも早ければ「呼吸をやめる」として「呼吸困難等の症状が出るのを防ぐ」ことができ、あきらかに寿命を先に延ばすことができる。

治療は禁煙が大前提で、肺機能の重症度に合わせて、▽狭くなった気管支を広げる薬物▽急性増悪を防ぐためのワクチン▽接種▽息苦しさをやわらげる呼吸リハビリ▽呼吸機能を高めるための運動療法——などを組み合わせるという。

南方院長は最後にまとめとして、「COPDはたばこにより肺が壊れる病気であり、残念ながら進行性の病気だが、禁煙や薬物療法でその速度を緩めることができる」とし、「罹患率は10%程度だが、未診断の症例がかなり多く、スパイロメーター（呼吸機能検査機器）を使った早期の診断が必要。また、肺の生活習慣病であるCOPDは、肺年齢を指標として検出していることが重要」などと述べた。

南方院長怖いCOPD語る



たばこをやめにくい理由を説明する塩路さん

たばこはやめられます！

塩路副看護師長は 依存症の対処法説明

塩路副看護師長は、たばこはCOPDや肺がん、心筋梗塞などのリスクを高めるほか、脳血流が下がり、髪の毛が抜けたり、歯周病や口臭の原因にもなることを説明。たばこを吸う人の吐く煙（副流煙）は、その人が吸い込む主流煙より多くの有害物質を含み、短時間の受動喫煙でも血圧が上がり、脈が速くことがある。禁煙外来でヘビースモーカーの人と話をしているだけで、頭が痛くなることもあるという。

たばこは、人にやる気を起こさせる脳の「側坐核(そくざかく)」と呼ばれる部分がニコチンにより刺激されることで、喫煙が習慣になり、やがてたばこを吸わないとイライラしたり、落ち着かないようになる。ニコチンが体内に入ることによって、気持ちはよくなるドーパミンという脳内物質が分泌され、ますますたばこをやめにくくなり、「これがニコチン依存症で、その依存性は麻薬にも劣らない」と話した。

また、ニコチン依存以外にも、「たばこを指にはさんで口にくわえて煙を吐く」という同じ動作を何度も繰り返すことで、記憶や条件反射的にたばこが吸いたくなる心理的依存

がある。これは禁煙を始めて、ニコチン切れ症状が一段落する1週間目ぐらいから強くなり、さらに禁煙に慣れたころには「一本だけお化け」が現れるようになるという。

たばこがストレス解消になると思っている人には、そのストレスこそがたばこに原因があり、たばこをやめることでニコチン切れのストレスがなくなることを教え、禁煙はできないと思いがちである人には、「いまはいい薬があるので無理なくやめることができます」というのも、禁煙外来の受診を勧めるうえでポイント。塩路さんは『それなら一度行ってみようか』となれば、すぐに診察の予約をこつこつあげてほしい。たばこを吸う人はそこまで追い込まれないと、なかなか重い腰を上げません」と呼びかけた。

禁煙外来は毎週木曜の午後 和歌山病院の禁煙外来は毎週木曜の午後から。予約制で、初診のみ30分程度、2回目からは10分程度。保険診療の3カ月の間に5、6回受診すれば、8割以上の成功率があるという。予約、問い合わせは地域連携室 07388・222・3256。