

医師のための禁煙支援教育プログラム「けむりロードからの脱出」

はじめに

知識よりも「実践」が大切！
今日からあなたも立派な禁煙サポーター。

前回の本稿では、ニコチンパッチ「ニコチネル TTS」を用いたニコチン置換療法—導入編—についてご紹介しました。いかがですか？ もっともっとニコチン置換療法について知りたくなつたでしょう？
今回は、ニコチン置換療法—その2—です。主な副作用の対処法についてご紹介します。

登場人物紹介

黒井ヒトミ Kuroi Hitomi

39歳。Tがんセンターに勤務する呼吸器内科医。

禁煙専門外来相談医としても奮闘中。

喫煙歴：吸ったことがない。

趣味：気功。ダイエットとストレス解消に役立つと知り、始めたところ。

お気に入りのカクテルバーから紫煙がなくなる日を願っている。

好きなもの：ゆず茶とJリーガー宮本恒靖

大村タクヤ Ohmura Takuya

35歳。都内大学病院に勤務する呼吸器外科医。

研修医の指導と医局の雑用を任され、少々疲れ気味。

妻と3歳の息子とマンションに住む。

喫煙歴：20歳より喫煙開始。現在も一日20本吸う。

趣味：禁煙。今まで何度も挑戦したが、いずれも3日間で断念。

好きなもの：コーヒーと飼い犬のジョン



挿絵：まぶろ

シーン3：『ニコチン置換療法を開始して』

ヒトミの日記より：3月3日（木）

ニコチン離脱症状っていうのは、人によって実に様々なものがあるものだわ。頭がぼーっとしてしまって、車の運転中に危ない目にあって、それでせっかく始めた禁煙を断念したっていう人もいたわね。それに比べればダイエットのためにお菓子をガマンすることなんて大したことじゃないわ。がんばらなくちゃ！

「肺癌治療目的に入院」

Hitomi：タバコをやめていますか？（1）

Patient：どうせ入院したら吸えなくなるんだと思って、おとといまで吸っていました。

H：今つらくないですか？（2）

P：つらいねえ。タバコのことばかり考えていますよ。

H：イライラするのはニコチンぎれによるものです。専門的禁煙方法で使われているニコチンパッチを使うとスムーズに禁煙できますよ。（3）

P：それを使うとタバコ欲しさが減るんですね。

H：ええ。禁煙は治療のために大切なことですから、これを機会にきっぱりとタバコをやめましょうね。（4）

「2日後」

H：ニコチンパッチを使ってみてどうですか？

P：ぜんぜん吸いたいと思わないですよ。でも夜あまりよく寝られないんです。

H：貼っているパッチから放出されるニコチンのせいで、目がさえてしまうのでしょうか。寝る前にパッチをはがして、朝起きたら新しいパッチを貼るようにしてみてください。（5）

P：そうしてみます。それから、パッチをはがしたところが痒いのですが。

H：毎日貼る場所をかえていますね？皮膚を伸ばして貼るようにするといいですよ。たいてい一日で治りますが、痒みがひどいようなら痒み止めクリームを処方しますよ。（6）

P：いや、それほどではないので大丈夫です。

今回の ONE POINT “ちょっとした工夫ですんなり禁煙”

- (1) フォローする・・・喫煙者がその後禁煙を試みたかどうかを尋ねましょう。
- (2) ニコチン離脱症状の有無を確認する・・・禁煙開始後数日間は離脱症状が最も強い時期です。イライラや不安感でつらい思いをしていないかどうか尋ねましょう。
- (3) ニコチン置換療法を紹介する・・・「患者が禁煙できないのは意志が弱いからだ。やる気がないからだ。」などとは考えずに、気軽にニコチンパッチを使用することをお勧めします。
- (4) 禁煙のメリットを説明する・・・患者にとって禁煙は、合併症のリスクを下げる、体調が良くなる、食欲がわく、禁煙できた達成感で精神的にポジティブになれる等のメリットがあります。
- (5) 夜間不眠の対処法です。
- (6) 皮膚症状の対処法です。24時間以内に消失、あるいは軽減しない場合は、外用剤を使用します。①炎症症状が軽い場合：非ステロイド系抗炎症剤、抗ヒスタミン剤②炎症症状が比較的強い場合：副腎皮質ステロイド外用剤

「禁煙支援ネットワークにて」

Takuya：タバコが吸いたくなくなるなんて、ちょっと寂しい気もするけどなあ。

Hitomi：「やめたいと思っているのに、また吸いたくなる」「自分が自分じゃないみたいだ」と感じている人は多いわよ。

T：確かに、なぜ今自分はタバコを吸っているんだろうと思う瞬間が時々ありますよ。

H：実際、ニコチンパッチを貼ってみると、タバコを吸うのはニコチンの離脱症状を緩和するためだったんだということに気づいてもらえるんだけどなあ。

T：.....

お役立ちノート

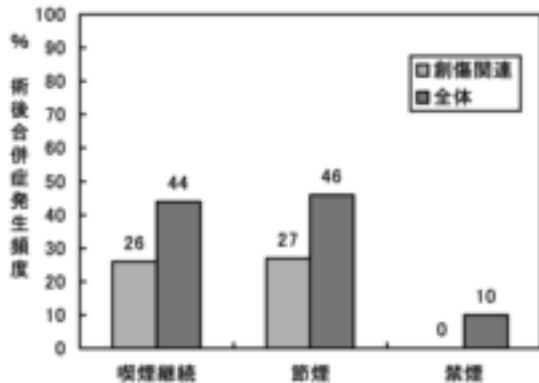
◆データメモ

表 1. 術後合併症の発生頻度

Current-smokers	43.2%	} P < 0.05
Recent-smokers	53.8%	
Ex-smokers	34.7%	
Never-smokers	23.9%	

(Nakagawa, et al. Chest. 2001; 120: 705-710)

図 1. 術後合併症予防に節煙効果なし



(Møller A, et al. Lancet. 2002; 359: 114-117)



挿絵：まぶろ

次回は.....

ニコチン置換療法の実践—その3—です。

禁煙推進小委員会
 委員長 加藤治文
 委員 大森一光, 川村雅文,
 楠 洋子, 坪井正博,
 永安 武, 平野 隆,
 望月友美子
 ワーキンググループ
 泉陽太郎, 神山由香理,
 川根博司, 小林弘明,
 林 和, 古市基彦