

ROTARY WEEKLY

HIROSHIMA KUKO ROTARY CLUB WEEKLY



広島空港ロータリークラブ週報

会長 松本邦雄 / 副会長 橋濱智美 / 幹事 佐々木正親 / SAA 鶴田秀樹

2016年10月26日発行

事務所 〒729-0417 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会内2F

TEL 0848-86-0986・FAX 0848-86-0992・E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp・http://hiroshima-kuko-rotary.jp/

例会場 〒729-0416 三原市本郷町善入寺64-25 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111 FAX 0848-86-9222

OCT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

臨時休会(台風接近)

例会

チャリティーバザー

休会

プレ公式

地区大会

本日のプログラム(10月26日)

国際ロータリー第2710地区 G9
安部雅文ガバナー補佐 プレ公式訪問

次回のプログラム(10月30日)

国際ロータリー第2710地区
地区大会本会議

第1047回 2016年10月12日 例会記録

点 鐘…松本会長

ソング…「君が代」「四つのテスト」

ロータリーアンの行動規範 唱和

ビジター紹介

(因 島)松浦新吾郎さん(竹 原)堀越賢二さん

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (10/12)	26 1	21	2	3	88.46
メイク	鶴田幸彦・灰谷				
前々回 (9/28)	26 1	15 1	4	7	73.08
メイク	澤井・鶴田幸彦・乗越・灰谷				

会長時間



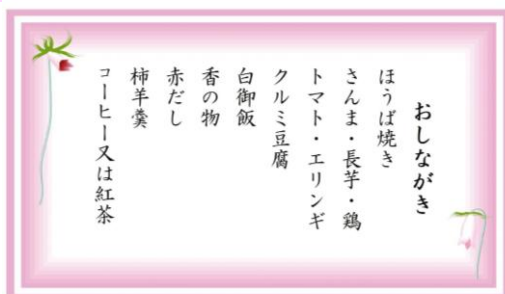
先週は、台風接近という事で臨時休会させていただきましたので2週間ぶりの例会となります。

本日は卓話で本郷中央病院副院長谷本佳都子先生に『禁煙外来の経験』というテーマでお話しいたします。後程どうぞよろしくお願いいたします。

10月11月は行事が多く、15日(土)16日(日)は、ほんごう商工祭りでチャリティーバザー、26日は安部ガバナー補佐プレ公式訪問、30日は地区大会、11月9日はガバナー公式訪問がございますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

8月31日に卓話をしていただいた駐広島大韓民国総領事徐張恩様からご招待いただいた2016国慶日レセプションに、10月3日クラブを代表して橋濱副会長に出席していただきましたのでご報告いたします。

食事時間



幹事報告

《配布物》卓話資料、週報1046号、ロータリーの友ガバナー月信、米山奨学会豆辞典
チャリティーバザー時間割名簿

《回覧》プレ公式訪問・公式訪問出欠表
ロータリー米山記念奨学会事業報告書
〃 2015年度決算報告書

《お知らせ》例会終了後定例理事会を行います。



特定医療法人 仁康会
本郷中央病院 副院長
谷本 佳都子 様

「禁煙外来の経験」

本日はお招き頂きましてありがとうございます。本郷中央病院の眼科と禁煙外来を担当しております、谷本佳都子と申します。どうぞよろしく願いいたします。がん撲滅推進キャンペーンの一環として、たばこの害から逃れる為に禁煙外来のお話しをという事で参りましたが、こちらに堀内先生や楠部先生という経験豊富な先生方がおられますのでおこがましいですし愛煙家の方も沢山いらっしゃるという事で、針の筵のような感じの硬いお話しになるかもしれませんがどうぞお付き合いください。

眼科で視力が低下する病気は、糖尿病網膜症、網膜静脈閉塞症がありますが、いずれもタバコが危険因子の1つであると言われております。近年話題になっている理化学研究所のIPS細胞を用いた網膜を再生し、加齢黄斑変性の網膜移植が行われていますが、これも前駆症状であるドルーゼンというのは、網膜の中にカスが溜まったような状態ですが、これもタバコが関係しているのではと言われております。

眼科医ですが、医師会の勉強会などに参加させていただいて呼吸器疾患は勿論ですが、心臓病、腎臓病どれも危険因子の中にタバコがあるというお話しは伺います。特に慢性閉塞性肺疾患などは、喫煙者と非喫煙者では死亡率が10倍違うと言われております。

(くまもと禁煙推進フォーラム作成資料より)

タバコの煙には4700種類の化学物質が含まれており、70種類の発がん性物質が含まれます

タバコ煙の成分	身のまわりの例
➢ アンモニア	悪臭源、し尿
➢ ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
➢ トルエン	シンナーの主成分
➢ フェノール	消毒殺虫剤の主成分
➢ ベンゼン	ガソリンの成分
➢ シアン化水素	殺そ剤
➢ カドミウム	電池、イタイイタイ病
➢ 一酸化炭素	車の排気ガス
➢ ダイオキシン	ごみ焼却煙

4700種類以上の化学物質
70種類の発がん性物質



主流煙の場合はフィルターを通しますの程度防げるのですが、副流煙の場合はそれらの化学物質が吸い込まれてしまうので大体数倍から100倍の影響があるとされています。

サードHANDSモーク（三次喫煙）カーテン、壁紙、ほこり、洋服、髪の毛などについたわずかなタバコの残留物質でも受動喫煙以上の悪影響があるようです。

大気汚染ばかりではない PM2.5

-日本では屋内が危険-

PM2.5とは

大気中に漂う径2.5マイクロメートル(μm)以下の小さなものは微小粒子状物質PM_{2.5}と呼ばれます。この物質は粒径が小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、粒子表面に様々な有害物質が吸収・吸着されているため、健康への悪影響が問題視されています。

PM2.5値が高いと何が起こる?

空気中のPM_{2.5}値が高くなると、どうなるのでしょうか。アメリカなどでの調査によると、PM_{2.5}値が10μg/m³増えると、心臓や肺の病気の死亡率が9%、肺ガン死亡率が14%、全死亡率が6%増えます。大気汚染はすべての住民に影響しますから、PM_{2.5}がわずか10μg/m³増えるだけで、その地域の住民の死亡率が6%増えるという深刻な事態となります。

PM2.5の基準値は?

PM_{2.5}値の環境基準は、「1年平均値が15μg/m³以下であり、かつ1日平均値が35μg/m³以下であること(平成21年告示)」です。

100μg/m³を超えるPM2.5値は異常事態です!

これまでの説明から、PM_{2.5}値が100μg/m³を超える状態は異常であることがお分かりだと思います。従って、環境基準があり、大気の観測が行われています。

日本では屋外より屋内の方が危険!

日本におけるPM _{2.5} 測定値(μg/m ³)	
● 日本屋外(郊外)の平均	20
● 喫煙者のいない家庭	19
● 完全分煙店の禁煙席	32
● 喫煙者のいる家庭	47
● 自由喫煙パチンコ店	148
● 完全分煙店の喫煙席	256
● 不完全分煙店の禁煙席	336
● 不完全分煙店の喫煙席	496
● 自由に喫煙可の店	568
● 自動車内で一人喫煙	1000

日本では、屋外より屋内のPM_{2.5}が異常に高いところが多いことが分かります。非喫煙者がタバコのおいさをわすかでも感じるところは、PM_{2.5}の基準値をオーバーしている可能性が高いと言えます。

ニコチンの作用

1



脳には、ニコチンが結合すると快感が生じる受容体があります。

タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達します。

2



ニコチンが $\alpha_1\beta_2$ ニコチン受容体に結合すると、快感を生じさせる物質（ドパミン）が放出されます。

ニコチンはすぐに受容体から離れて消えます。

タバコを吸わずにいと、イライラなどのニコチン切れ症状があらわれ、再びタバコを吸いたくなります。このように喫煙をやめられなくなった状態をニコチン依存症といいます。

禁煙される場合でも自分は意思が弱いからと考えるので、ニコチン依存症になって喫煙病というようなある種の病気と判断して治療した方が良いのではないかと思います。

禁煙外来について

世界の中でも日本は禁煙が遅れており、日本の中でもさらに熊本県が禁煙対策が遅れているという事で、くまもと禁煙推進フォーラムを立ち上げられ、非常に熱心に活動されていますので、私はそれをお手本にして禁煙外来を始めさせていただきました。

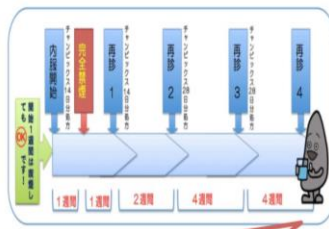
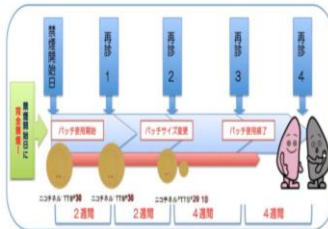
喫煙習慣は、「ニコチン依存症」という病気と考えられています。そのため、一定の条件を満たせば、だれでも健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

① 禁煙外来にかかる期間

健康保険を使った禁煙治療では、12週間（約3ヵ月）で5回の治療を行います。治療スケジュールは以下の通りです。

★貼り薬（ニコチネル TTS）

★飲み薬（チャンピックス）



基本スケジュールの薬剤処方期間は12週間です。12週以降は、医師と相談し24週まで自費で内服することができます。

② 禁煙外来の金額

	3割負担	1割負担	自費（全額負担）
ニコチネル TTS	約13,000円	約4,300円	約43,000円
チャンピックス	約19,000円	約6,300円	約63,000円

- 金額には、禁煙外来の診察代・処方薬代・処方薬代が含まれます。
- 12週間（計5回）の診療費用の合計（目安）です。

★私の所の禁煙外来にきていただきましたら、最初に保険診療の条件の間診等に答えていただきます。

③ 保険診療の条件

初回の診察で、次の4つの条件を確認します。これらの条件にすべてあてはまれば、健康保険を使って禁煙治療が受けられます。

1. **ただちに禁煙**しようと考えている
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストが**5点以上**
3. プリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が**200以上**
4. 禁煙治療を受けることを**文書により同意**していること（受診時に直筆サインが必要です）

プラス ※過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していないことも条件です！

＜ニコチンスクリーニングテスト＞

	設問内容	はい	いいえ
		1点	0点
問1	自分が吸うつもりより、ずっと多くタバコをすってしまうことがありましたか？		
問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？		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたりしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたりしたときに、次のどれかがありましたか？ ・イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・嘔気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを始めることがありましたか？		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっていても、吸うことがありましたか？		
問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ても、吸うことがありましたか？		
問8	タバコのために自分に精神問題（注）が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか？		
問9	自分はタバコに依存していると感じることはありましたか？		
問10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度ありましたか？		
		合計	点

（注）禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁煙症状）ではなく、禁煙することで神経質になったり、不安やゆううつなどの症状が出現している状態。

＜プリンクマン指数＞

1日の喫煙本数 × 喫煙年数

$$\boxed{\quad} \times \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$$

5点以上で保険適応

200以上で保険適応

くまもと禁煙推進フォーラム作成

★その次は呼気一酸化炭素濃度を測ります。

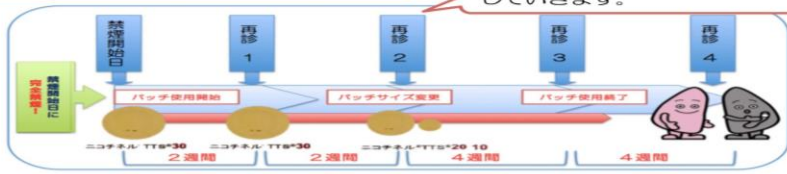
呼気一酸化炭素(CO)濃度(ppm)	喫煙レベル(喫煙本数換算)
0~7	ノンスモーカー (0本)
8~14	ライトスモーカー (14本以下)
15~24	ミドルスモーカー (15~24本)
25~34	ヘビースモーカー (25~34本)
35以上	超ヘビースモーカー (35本以上)

★禁煙宣言を書いていた後、お薬を決めます。

禁煙外来 **貼り薬**の禁煙方法

貼り薬（ニコチネル TTS）は肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管から吸収され、禁断症状を和らげてくれます。

★貼り薬（ニコチネル TTS）のスケジュール



貼り薬の禁煙メリット

- ① 貼るだけで使い方が簡単
- ② 1日中効果が継続
- ③ 食欲を抑制する作用があり、禁煙後の体重増加の軽減が期待できる。
- ④ 健康保険が適応される
- ⑤ 人に気づかれにくい

貼り薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなったときに対処できない
- ② 汗かきの人、スポーツをする人は使いにくい

接客などの職種や、歯・あごの問題でガムを噛めない人でも使用できます！

成功しやすい貼り薬（ニコチネル TTS）の使用方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙を実行しましょう
- ② 必ず5回、外来を受診しましょう
- ③ 吸いやすい「行動」を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる「環境」を改善しましょう
- ⑤ 吸いたくなったら代わりの行動をとりましょう

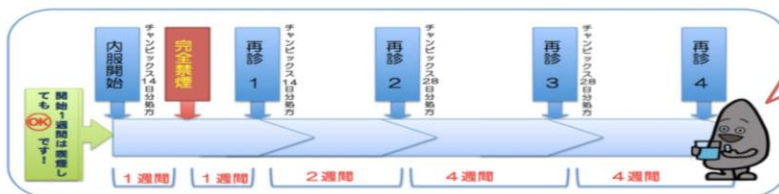
「禁煙を始める！」と決めたら、一気に実行するのが一番「薬」ですよ！



禁煙外来 **飲み薬**の禁煙方法

我が国ではじめて処方薬として認められた飲み薬タイプの禁煙補助薬がバレニクリン（商品名：チャンビックス）です。従来の禁煙補助薬との大きな違いはニコチンをいっさい含まず、ニコチン依存にかかわる脳内のしくみに作用して禁断症状をやわらげます。さらに、うっかり再喫煙しても「おいしい」と感じにくくする作用（拮抗作用）が働きます。

★飲み薬（チャンビックス）のスケジュール



内服薬の禁煙メリット

- ① 飲み薬で使い方が簡単
- ② ニコチンを含まない
- ③ 禁煙後の禁断症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制する。
- ④ 循環器疾患のある人でも使いやすい
- ⑤ 健康保険が適応される
- ⑥ 肌の弱い人にも使用できる

内服薬の短所

- ① 突然タバコを吸いたくなったときに対処できない
- ② 医師の処方箋が必要
- ③ 服用中は車の運転を控えなければならない

チャンビックスは、健康保険による禁煙治療の処方薬として使用されます。0.5mg錠と1mg錠があります。禁煙開始の1週間前から0.5mg錠を飲み始め、徐々に服用量を増やして行きます。その後の11週間は1mg錠を1日2回服用し、12週間で服用を終了します。



★はじめての処方るときは、2週間分の薬剤をセットした「スターター用パック」（写真）が用意されており、誰でも簡単に使用することができます。

★うつ病や精神疾患で専門病院を受診中の方へ★チャンビックスと「抑うつ気分」の因果関係はわかっていませんが、気分の落ち込みや不安、焦り、興奮、患者の変化などが現れることがあります。禁煙治療をはじめるときは、主治医へ必ず伝えてください。また、内服中に上記症状が出現したときは、すぐに内服を中止し医師へご連絡ください。

私は禁煙日誌をお渡しし、吸ってしまった本数、お薬の使用状況、副作用などを書いていただいております。特に副作用が無ければ2週間目に来ていただき、お話しを伺って、お薬で対処できることやアドバイスをさせて頂きました2週間後にきていただき、上手くいけば4週間後また4週間後の12週間で治療が終わり、卒煙証書をお渡しする授与式を行っています。

禁煙のコツ ・歯磨き、水を飲む、ノンシュガーガムを噛む

・自分の身の回りにタバコ関係の物を置かない・家族や周りの方の応援や励ましが大切

皆さん少しでも禁煙にチャレンジされて、非喫煙生活を長く続けていただき爽やかな呼吸をしていただけたら嬉しいです。今日はどうもありがとうございました。