

## 禁煙治療に失敗はありません。

### —まずは一歩を踏み出して—

今回、取材にご協力いただいたのは、いしが城谷クリニック 城谷敬子先生。いしが城谷クリニックの前身である石賀医院の時代、禁煙治療が保険診療になる以前から現場で関わってきた。禁煙治療に長く携わり、様々な経験を持つ城谷敬子先生に、禁煙治療の実際やこれから禁煙を考える方に向けて、分かりやすくお話をうかがうことが出来た。

—まず、禁煙治療に来られる方はどのような方が多いのでしょうか。

「禁煙を治療すること」が目的の方がほとんどです。中には、呼吸器系の疾患や循環器系の疾患、生活習慣病などを合併している方もいらっしゃいますが、ほとんどが禁煙のために治療を受けに来ましたという方です。

—そうして禁煙治療に挑戦した方々の成功率は、どれくらいでしょうか。

多くの方が禁煙を維持されています。中には禁煙治療を終了した後、再度喫煙をしてしまう方もいらっしゃいますが、治療を開始してから1年に1回という制限はあっても、また1年後には治療を受けられるので、再チャレンジは十分可能です。また、保険が適応となる期間での禁煙治療が終了後に、自費でそのまま禁煙にチャレンジする方もいらっしゃいます。1年後を待たず、禁煙の意思が強い方は、ニコチン依存症の薬代を自費で支払い治療を続ける、という方法もあります。

—男女比や、年齢層に特徴はありますか。

喫煙者はそもそも男性が多いので、必然的に男性が多くなりますが、女性もいらっしゃいます。年齢層に関してはバラバラです。

—色々な方が禁煙に取り組まれているということですが、皆さんの禁煙のきっかけは。

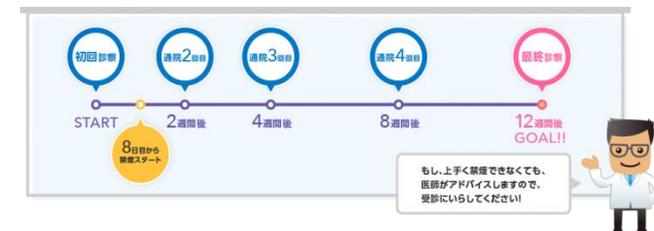
一般的に、健康や家族のためが主な理由ですが、それが人によってというよりは年齢によって違うことが多いです。ご高齢の方ほど「健康を取り戻したい」という理由が多くなり、若い世代の方は「結婚や出産など家族のため」という理由が多いです。

—禁煙治療の情報はどこでキャッチされているのでしょうか。

みなさんインターネットが多いですが、保健医療センターで知ったという方もいらっしゃいます。その他に近隣の医院で禁煙治療はやっていないので、紹介されてくる方もいらっしゃいます。

—禁煙治療の実際について、改めてお伺いできますか。

はい。保険診療で行う禁煙治療では薬を使用します。ニコチンパッチという貼り薬を使うものでしたら、1日1回パッチを貼ります。これを1クール8週間で治療を行います。チャンピックスという飲み薬でしたら、朝晩で1日2回服用します。こちらは1クール12週間です。



チャンピックス（飲み薬）での禁煙治療のイメージ。使用する薬によって治療期間が異なる。

ファイザー株式会社 HP「すく禁煙.jp」より引用 URL:<https://sugu-p/treatment/medicine/>

—喫煙本数が多い、少ないで変わることはありますか。

喫煙本数が多い方の中には、禁煙まで1回では到達できない方もいらっしゃいます。ですが、1日1箱ぐらいの喫煙習慣の方であれば、ほとんどの方が禁煙まで進むことができます。それに、ヘビースモーカーの方も禁煙までいかずとも、喫煙本数が5本未満になるなど、大きな成果を得られる方は多いです。

—禁煙を成功させるには、意思の大きさが重要になるのでしょうか。

意思もちろん大切ですが、それ以上にニコチンへの依存度が禁煙には大きく関わっています。先ほどの喫煙本数はあくまで目安で、本数が多いのにニコチンへの依存度が低くきっぱりやめられる方、本数が少ないのにニコチンへの依存度が高くなかなかやめられない方、どちらもいらっしゃいます。

—禁煙治療を行う中で、特に印象に残った方などはいらっしゃいますか。

私の記憶に大きく印象に残っている方は、6～7回ほど禁煙治療を続けておられる方です。たばこをやめて、「健康を取り戻す」と挑戦されて実際に成功し、「呼吸がしやすくなった」「食べ物の味がとても分かる」とおっしゃっている方が、飲み会に行くと場の雰囲気でもた吸ってしまう。頭では禁煙の良さを分かっていても、ニコチンへの依存度が高いとまた喫煙を繰り返してしまうので治療が長くなりがちです。ですがその方は毎年、めげずにご来院いただき、毎度治療をするたびに禁煙は出来ている方なので、完全に禁煙できるまで、サポートを出来ればと思います。

—禁煙に再チャレンジする方は多いでしょうか。

案外多いように思うこともありますが、それはそれでよいと思っています。先ほど申し上げた方のように、一度で禁煙できずとも何度も禁煙しようとすることはその方にとって禁煙の経験値をあげることになり、その経験がそれ以降の禁煙の成功率を上げ、手助けすることになります。

—禁煙すると太るといわれていますが、実際にはどうでしょうか。

一般的に数kg太ると言われていますが、それはあくまで一過性のもので、特に気にする必要はありません。喫煙によって状態が悪化していた消化器系の臓器が回復し、消化吸収が促進されたり、食べ物が美味しく感じて食べる量が増えたりといったことがあります。約1年で元の体重に戻ると言われています。それよりも、たばこは吸っているだけで体重が20kg増加するのに相当するとも言われているので、やはり禁煙したほうがよいのは明らかです。

—禁煙を迷っている方に何かお伝えいただけますか。

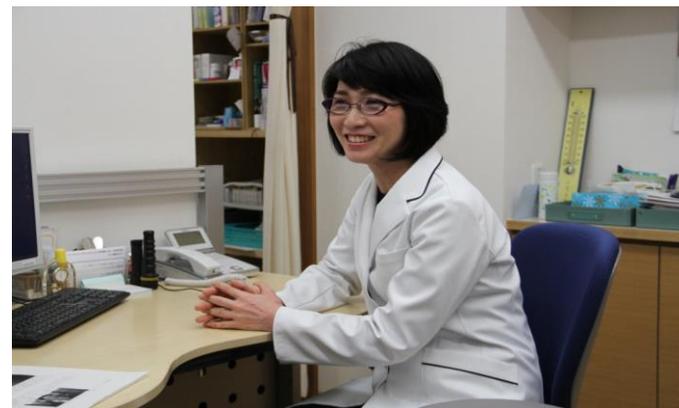
やはり重大な病気にかかって禁煙しないと大変なことになると言われてから始めるのではなく、ぜひ一度気軽に禁煙に挑戦してもらえたら、と思います。喫煙者で禁煙の経験がある方には、自力で取り組んだ「禁煙」がしんどく、つらかったことを思い出して一歩が出ない方が多いと思います。そうではなく、楽にやめられる禁煙治療を一度受けて、失敗しても再チャレンジも出来るというような気持ちで一度試してもらえたらと思います。

—禁煙治療が終わっても続けて欲しい大切なことはなんでしょうか。

禁煙治療としての通院が終わっても、引き続き受診や相談を続けて頂きたいです。禁煙治療が終わって、1人になると再喫煙のリスクは上がりますし、仮に再喫煙してしまっても、医師と相談をしながら、本数を減らし、一緒に考えていくことで禁煙というゴールへ完走ができると思います。通院が難しければ、周りの人でも構いません。1人で走り続けるのは人間、誰だってしんどいものですから。

最後に、城谷敬子先生は「禁煙を難しいことと考えず、本当に気楽な気持ちで挑戦して欲しい。『挑戦』というハードルが上がるかもしれませんが、『試しに』くらいが簡単そうではないでしょうか。」とおっしゃった。

禁煙はしんどく、成功させるのは難しいと思ってしまうのは当然。何十年と吸ってきたたばこを一度でやめようと思えば、よりプレッシャーは大きくなる。そうではなく、当たり前になったたばこを吸うということが、禁煙治療を通して徐々に当たり前でなくなり、そしてたばこを吸わないことが当たり前になる。その過程を支援するのが専門職の仕事。だからこそ、ぜひ一度入り口に立ってみてください。お待ちしております。と城谷敬子先生から優しいメッセージをいただいた。



1回で完全に禁煙せずとも大丈夫、一度気楽に足を運んでみて欲しいと笑顔で語る城谷敬子先生

少しでも禁煙にチャレンジしてみようかなと思う方は、ぜひ禁煙治療を。茨木市で受診できる医療機関は茨木市HPをご覧ください。

茨木市健康医療部健康づくり課

TEL 072-625-6685 FAX 072-625-6979

次なる  
茨木へ。

