

# 山田通信

Vo.7

2015. 初夏号

発行担当 市川

梅雨の晴れ間にのぞく太陽はもう夏の陽ざしですね。梅雨明けも間近です！

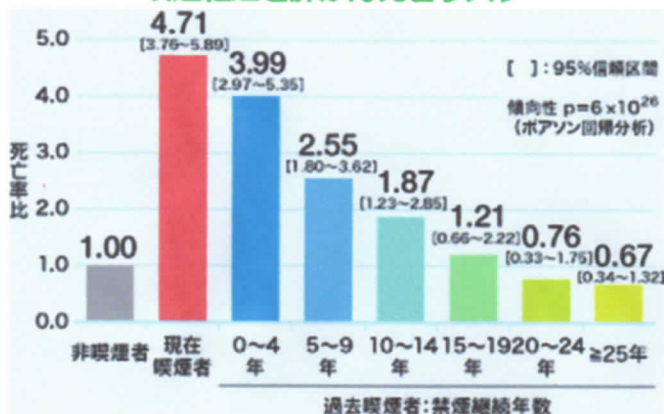
まだ朝晩は肌寒い日が続きますので体調には十分に気を付けましょう。

## 禁煙治療

**\* 喫煙習慣は、ニコチン依存症と考えましょう！ \***

禁煙治療は一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも健康保険適用で治療が受けられます。喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気と考え、必要な治療を行うということです。

### 喫煙経過と肺がん死亡リスク



方法: 40~79歳の日本人男性 110,002人を対象に実施された3のデータを統合して解析(平均追跡期間8.5年)  
Wakai, K. et al.: Cancer Sci 98(4): 584, 2007 [L20080828001]より作成

## どうして禁煙？

タバコが引き起こす病気として最も有名なものは、肺がんです。**64種類**の発がん性物質が肺がんだけでなく口腔がんや胃がん、膀胱がんなど、多くのがんを引き起こすことがわかっています。禁煙すれば、肺がんのリスクはもちろん低下し、15年以上禁煙するとリスクは非喫煙者と同レベルになります。



## ～診察の流れ～

★2種類の補助薬から選択できます。

受診時期	治療内容
治療前問診・診療	禁煙治療の条件確認
①初回診療	①～⑤
②再診(2週間後)	・診察
③再診(4週間後)	・呼気一酸化炭素濃度測定
④再診(8週間後)	・禁煙実行
⑤再診(12週間後)	・禁煙補助薬の処方

・約3か月の間に計5回の診察をうけていただきます。

・禁煙のための補助薬(ニコチンパッチ・バレニクリン)を使い、禁煙後の離脱症状をおさえます。

・ニコチンパッチ→貼り薬治療(約13,000円)

・バレニクリン→飲み薬治療(約19,000円)

※上記の金額は診療費・補助薬込の自己負担額の合計です。(3割負担として)

## Q&A 先生に聞いてみました!

**Q.** 排便したいのを我慢していると、便秘になるって本当でしょうか？

**A.** 本当です。便意を無視し続けると、排便機能が低下します。最も便意を感じやすいのは朝。慌ただしい時間帯なので我慢しがちですが、いつも便意を無視していると便意が起こらなくなるのでご注意ください！



実はこの『便意の消失』が便秘のきっかけになることが多いのです。朝はできるだけ余裕をもっと過ごしたいですね。