人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㊽ 禁煙補助薬と禁煙外来

前回は禁煙プランの立て方とニコチン依存度のセルフチェックについて紹介しました。

では、どのようにしてニコチン依存や離脱症状が起こるのでしょうか。

たばこを吸うと、イライラとストレスが消え、集中力が増すという人がいますが、これは錯覚です。たばこを吸うと、ニコチンは瞬時に肺から吸収されて脳に届きます。脳の活動が一時的に正常化し、同時に快感物質であるドーパミンが放出されるので、リラックスできると錯覚するのです。

この効果はごく短時間で、すぐに「ニコチン切れ」となり、再びイライラという離脱（禁断）症状が出ます。すると、またたばこを吸いたくなり、一瞬の快感を味わいます。この繰り返しがニコチン依存症をつくるのです。

英国王立内科医協会は1990年に重要な報告をしています。ニコチン依存は麻薬、アルコールなどの依存症とほぼ同じで、使用者が依存症になる割合はニコチン＞ヘロイン＞コカイン＞アルコール、禁断症状の強さはアルコール＞ヘロイン＞ニコチン＞コカイン、依存症の人がそれをやめる難しさはコカイン＝ヘロイン＝アルコール＝ニコチンなのです。依存症という観点でみると、ニコチンは麻薬と同等なのです。

依存度が低ければ、本人の意志によって、あるいは、市販の禁煙補助薬の助けでやめられますが、やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」であり、病気なのです。

「禁煙はつらくて苦しいもの」と思いこむのは大きな間違いです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、費用もあまりかけないで禁煙できます。現在、禁煙治療に保険が使える医療施設が全国に1万7394施設あります。禁煙外来では、医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれます。依存度が高い人でも医療用禁煙補助薬の併用により、7～8割の方が成功します。

さあ、どうしますか。

※次回は「あなたの骨密度は？」です。

禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存症
ニコチンガム	薬局、薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低～中依存の人向き
市販のニコチンパッチ	薬局、薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低～中依存の人向き
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状をより抑える。	中～高依存の人向き
内服薬	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中～高依存の人向き

厚生労働省健康局健康課編「禁煙支援マニュアル第2版」から引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

各人しっかりと自分守って

2月に入っても寒い日が続き、池には毎日氷が張っています。新型コロナウイルスの第6波はそろそろ収束に向かうとの予測もありましたが、まだ増加の一途をたどっています。

症状は軽いといわれたオミクロン株ですが、感染力は強く、最近は高齢者、基礎疾患を抱える人、妊婦など、重症化しやすい人への感染拡大が問題になっています。

また、従来の株については、子どもは大丈夫といった雰囲気もありましたが、今回は保育園や学校などで感染者が増えており、クラスターも発生しています。くれぐれも各人がしっかりと自分を守り、人への感染を防ぐための対策を考えながら行動してください。

いま、一般的な感染症はあまりみられませんが、4月から小学校に入学する子どもは、麻疹・風疹混合ワクチンや日本脳炎のワクチンなどの接種が終わっているか、母子健康手帳で確認して、忘れずに受けるようにしてください。

（7日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（1月24～30日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	0	0	0
RSウイルス感染症	9	12	14	4
咽頭結膜熱	12	15	12	3
A群溶連菌咽頭炎	12	39	15	17
感染性胃腸炎	185	343	448	494
水痘	8	3	2	4
手足口病	4	6	4	21
伝染性紅斑	0	3	3	0
突発性発疹	21	18	20	20
ヘルパンギーナ	5	4	7	1
流行性耳下腺炎	0	5	2	2
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	4	8	3	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	1

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院　みどり市大間々町大間々504-6　☎0277-73-2211

中島歯科医院　桐生市琴平町11-11　☎0277-22-0008

足仲保育園　桐生市相生町1-621-2　☎0277-52-1620

認定こども園 ひかりこども園　桐生市東4丁目1-18　☎0277-44-3795

岸病院　桐生市相生町2丁目277　☎0277-54-8949㈹

GOOD LIFE GOOD TOOTH　IshII DEnTaL CLInIc　歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。　栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881　http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental

認定こども園 たかのす聖母保育園　桐生市川内町2丁目81-4　☎0277-65-9128

認定こども園 菱保育園　桐生市菱町3丁目1992　☎0277-45-0112

加藤鉄工株式会社　桐生市広沢町1丁目2835　☎52-1302㈹

ひまわり保育園　桐生市相生町3丁目683-1　☎0277-52-9109

認定こども園 桐生北こども園　桐生市東久方町1丁目1-36　☎0277-44-4915

関田内科クリニック　桐生市相生町5丁目284-21　☎0277-54-2511

北川内科クリニック　桐生市錦町2丁目12-2　☎0277-44-7706

市場にもAEDがあります　桐生地方卸売市場株式会社　みどり市笠懸町阿左美2761-1　TEL.0277-46-6282

JAにったみどり　みどり市笠懸町鹿235番地2　TEL.0277-30-8511　URL http://www.jagunma.net/nittamidori

桐生市　ビニールハウス建設・農業用資材卸販売　全農ぐんま指定　三高産業株式会社　桐生市境野町7-1860　TEL.0277-43-7181㈹　FAX.0277-43-5380