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。

㊼そろそろ禁煙しませんか

これまで8回にわたってたばこの健康被害について紹介しました。「禁煙しよう」あるいは「近しい人を禁煙させたい」と思われた方も多いと思います。

禁煙にあたって、大切なのは禁煙プランの立て方だといわれています。日本呼吸器学会の"禁煙のしかた"にある五つのステップを紹介しますので、参考にしてください。

①禁煙する理由を明確にしておく。ぐらついたときに初心に戻るためです。

②周囲の人に禁煙の決心を伝える。心が揺らぐときに励ましてもらえます。

③吸いたくなる状況を把握し、対策を立てておく。吸いたくなる場面で代わりになるもの、例えば、朝起きたときなら顔を洗う、食事の後なら歯磨きする、イライラしたときには深呼吸やストレッチをするなどで、急な喫煙欲求にも対処できます。

④禁煙開始日を定める。元日や誕生日、特別な記念日を開始日にすると、記念日として思い出せます。

⑤ニコチン依存度テスト（表）を参考に、依存度を把握し、具体的な計画を立てる。

始めるときは、「きょう一日」から入りましょう。翌日は「きのう頑張れたのだから、きょうも」と、目標を少しずつクリアしていきましょう。禁煙すると、「呼吸が楽になる」「せきやたんが出なくなる」「ご飯がおいしくなる」「体が軽く感じられる」などメリットいっぱいです。これらを感じたら、禁煙成功が見えています。

※次回は「禁煙補助薬と禁煙外来」です。

ファガストロームのニコチン依存度テスト

質　問	0点	1点	2点	3点
朝起きて、最初のたばこを吸うのは何分後？	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
禁煙の指定がある場所（映画館など）でも禁煙するのがつらいですか？	いいえ	はい		
1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？	右記以外	目覚めの1本		
1日に何本吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？	いいえ	はい		
風邪などで寝込んでいるときも喫煙しますか？	いいえ	はい		

※6項目の合計点で判定します

合計点	依存度	アドバイス
0～3点	低い	やめたい気持ちが充分に固まっていればたばことサヨナラできるはずです。
4～6点	中等度	ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効です。
7～10点	高い	たばこをやめるときの禁断症状が強いことを覚悟しましょう。禁煙補助薬を利用すれば、日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組めます。禁煙外来でもサポートしてもらえます。

◆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