

**砺波総合病院** から

循環器科  
白石 浩一

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。



**今年こそ、禁煙外来で  
禁煙しませんか？**



当院では保険適応となる禁煙外来を平成23年8月に開設しました。今回は開設から4年経ち、今年で5年目を迎える当院の禁煙外来について、これまでの経過や現状などを紹介します。

**禁煙成功率は70%です**

この禁煙外来は、直ちに禁煙する意思があり保険適応の条件を満たす患者さんを対象に12週にわたって計5回の診察により禁煙達成に導くプログラム

からなります。昨年11月末までに85名(うち女性14名)の方が通院され、60名の方が禁煙を達成されました。禁煙成功率は70%です。

外来治療を開始した85名には言わせていませんが、禁煙に関心がある・または禁煙したいけど今すぐはちょっと、という方が相談に来られることもあります。この場合は簡易な禁煙のアドバイスや資料の提供を行っています。

**自信がない人も大丈夫**

禁煙しようとして失敗した方や、いざとなると自信がないとおっしゃる人は「自分は意志が弱いから」と考えておられるかもしれません。また外来を訪れる人の中には「以前自分で貼り薬(パッチ)を購入して禁煙しようとしたがうまくいかなかった」と言う方も多数いらっしゃいます。

外来で使用する補助薬も最近では大半が貼り薬(パッチ)ですが、それでも70%の方が成功しているのには理由があります。それは初回診察時にもとより各診察ごとに患者さんが禁煙にあたって不安に思ったり心配したりしていることを丁寧に聞き出し、その解決策を一緒に考えるカウンセリングをあわせて行っているからなのです。

これらの心理的なサポートと補助薬を併用することで、初めは全く自信がなかった人でも治療を進めるうちにどんどん自信が出てきて気がつけばすっかり禁煙達成というケースも少なくありません。

**実際の禁煙治療では…**

禁煙外来では禁煙成功に導くためのいろいろなコツ・ノウハウを提供します。例えば、吸いたい気持ちを乗り越える対処法や障害となるものを避ける・取り除くための指導などです。患者さんの個性に合わせた支援を行うために、タバコの買い方や生活状況での具体的な喫煙場面など詳しく問診してアドバイスをしていきます。

禁煙を決意する動機は患者さんによって様々です。肺炎やがん、心臓病になって禁煙を始める方、ご家族に勧められて、またお孫さんを抱っこするのにはばい息と言われないうち、という方も何人かおられました。大切なことはこれらの動機をご本人が強く意識して表明し、ご家族のサポートも最大限得られるようにしていくことです。

**新年です。今年こそ…**

心臓病の治療に携わっていると喫煙



の有害性を目の当たりにします。急性心筋梗塞で緊急のカテーテル手術を受ける患者さんは当院で年間40〜50名ですが、そのうちの7割以上が喫煙習慣のある方で占められていました。また近年死亡原因の順位が上がって問題となっている肺気腫など慢性閉塞性肺疾患(COPD)の90%以上は喫煙が原因であるとも言われています。

年の初めは新しいことにチャレンジするよい機会です。喫煙者の市民の皆さん、今年こそ総合病院の禁煙外来で禁煙しませんか？

禁煙外来・禁煙に関するご相談・お問合せは内科外来まで。