

内科医 つれづれ草

高山浩一

体に悪いものとして、いつもやり玉に挙がるのはお酒とたばこです。ただ、酒は「百薬の長」と言ったりもしますが、たばこは「百害あって一利なし」であり、たばこの方が分が悪いようです。

東京五輪・パラリンピックを前に、受動喫煙防止を巡る議論も盛んになされ、喫煙者にとっではますます窮屈な世の中になるかもしれません。

もちろん、たばこが体にいい

禁煙外来

⑰

大切な人思い実行

と吸って吸っている人はおられないでしょうし、たばこを吸う方の言い分もいろいろあるのは私も承知しています。けれども病気になるからでは遅いのです。

喫煙によって引き起こされる病気に肺の病気ばかりではありません。全身のさまざまな病気に関係しますし、がんだけではなく、心筋梗塞のように命に関わる深刻な病気もあります。しかし、分かっているにもかかわらずやめられないと皆さん言われます。

そこで、自力ではたばこをやめられない方のために禁煙外来があります。クリニックで

も禁煙外来を開いている所はたくさんありますので、インターネットで探せば、きっと自宅や職場の近くにも見つかるでしょう。



イラスト・山本重也

禁煙外来では、まず禁煙宣言をしていただき、実際の治療が始まります。方法は2種類あってニコチンパッチを使う方法とチャンピックスという禁煙による不快な症状を抑える薬を使用する方法で、どちらも3カ月の治療期間です。

健康保険が適用されますので、治療費は3カ月毎日たばこを1箱買うよりも安くつきます。私の経験では、うまく禁煙できる方もいれば、途中で挫折してしまう方もいます。いったん禁煙できていたのに、また吸い始めて、再度禁煙外来に来られた方もいました。

たばこをやめることで、自身への報酬はたくさんあります。たばこを買うお金が節約できまますし、長い目でみれば健康

という大きな報酬を手にするこ
とになります。もともと、それ
だけでは、たばこを吸いたいとい
う欲求に打ち勝つのはとても
大変です。

禁煙の成功例では、誰かのた
めに禁煙を決断した方が多いよ
うに思います。新婚の夫が妻の
ために、おじいちゃんが同居す
る孫のために、ぜんそくで苦し
む家族のために、皆さんきちん
と禁煙してくれました。

不思議なもので、人は自分の
ためにはできないことも、自分
にとって大切な人のためなら容
易になし得ることがあります。
なかなか禁煙できない方は、ま
ず自分の周りにいる身近な人た
ちに思いを巡らせてみてはいか
がでしょうか。

(京都府立医科大学教授)