

1 / 2月号のハイライト

- 1 今年こそ禁煙！
禁煙のコツ
- 2 今月の当院のホームページから
-母体の喫煙で子が糖尿病に
- 3 今月の予定
2月15日糖尿病教室

管理栄養士による個別栄養指導を行っています。

著作・発行 上久保啓太

上久保内科クリニック
 岐阜市長良小松町2丁目10番地
 電話(休日・夜間とも)296-1360
 通院中の方には携帯電話 転送電話で
 24時間対応します
 ホームページ www.nagara.com

今年こそ禁煙！

禁煙のコツ

今年も、5月31日を世界禁煙デーとして、WHO(世界保健機構)などを中心に、様々な禁煙活動が繰り広げられます。今年には「タバコのないスポーツ」を禁煙のキャンペーンテーマとして、ソルトレイク冬季オリンピックや日韓で開催されるワールドカップ国際サッカー競技会などで、幅広く禁煙活動が行われます。

タバコの市場

平成14年度予算案編成時に出された、「タバコの消費量が落ちない程度にタバコの税金を増やして、増収を図ろう」とした一部政治家の考えは、「実施すれば国民に負担を強いることになる」といった判断のもとに否定されてしまいました。しかし、国民の健康を犠牲にして一定の税収を得るという現状は維持されることになってしまいました。タバコの税金はタバコの消費量が落ちるように増額し、国民の喫煙率を下げなければなりません。タバコの消費量を減らせば、税収の減少以上に医療費が減少し、国が豊かになることは欧米では常識であり、タバコの宣伝を一切禁止している国もあります。

米国でも禁煙活動は活発で、公の場所での喫煙を一切禁止している州がほとんどです。このような禁煙活動の結果、米国の有名はタバコ会社である RJ Reynolds(Camel や Salem などのタバコで有名)は国内

での販売量低下のため経営が不振となり、外国の会社に身売りをしてしまいました。この RJ Reynolds 社を買収して傘下に入れたのは、なんと JT(日本タバコ)です。洋モク(海外のタバコ - 昔は輸入税が高く日本では珍重された)を安く日本やアジアの国々で販売するためです。喫煙率が高く、禁煙活動がそれほど活発でない日本などのアジアの国々が JT の重要な市場となっているのです。

2002年禁煙キャンペーン

-タバコのないスポーツ-

WHO の統計では、喫煙を原因として、世界中で毎年400万人が死亡しています。今や国際企業となったタバコ会社は、毎年この程度の数だけタバコを吸う人を増やさないと、現在の経営が維持できないわけです。この目的のため、様々な場所でタバコの宣伝(コマーシャル)を行っています。サッカーの試合などで、会場にタバコのコマーシャルが張られているのを良く見かけますね。あのような方法で、死亡して減少した消費者の穴埋めをしようとしているのです。

WHO と IOC(国際オリンピック委員会)とは協力して、10年以上前から、オリンピック会場での、タバコの宣伝はもとより、喫煙自体やタバコの販売を禁止していますが、今年のソルトレイク冬季オリンピックでもこの伝統が続けられることが決定されました。また、今年、日韓で開催されるワールドカップサッカー競技会でも、会場は禁煙となります。このようなスポーツ会場での禁煙をキャンペーンとしたロゴ(上記)が作成されています。



WHO と IOC(国際オリンピック委員会)とは協力して、10年以上前から、オリンピック会場での、タバコの宣伝はもとより、喫煙自体やタバコの販売を禁止していますが、今年のソルトレイク冬季オリンピックでもこの伝統が続けられることが決定されました。また、今年、日韓で開催されるワールドカップサッカー競技会でも、会場は禁煙となります。このようなスポーツ会場での禁煙をキャンペーンとしたロゴ(上記)が作成されています。

禁煙のコツ

禁煙を試みようとするには、まず、何のために禁煙するのかをはっきりとさせましょう。自分の健康のため、家族の健康のため、タバコ代の節約などの理由があると思います。次に、禁煙をはじめの日を決めてください。連休など仕事が休める日や誕生日、結婚記念日などに設定するとよいでしょう。ご自分の喫煙パターン(仕事で忙しいときに吸う、食後に一服する、手持ち無沙汰のときに吸うなどの傾向)を見出し、禁煙したときにこれらの場合に対応するかを、あらかじめ決めて起きましょう。

禁煙開始後数日間はニコチンの禁断症状が特に強くでますので、タバコを吸いたくなったら、深呼吸、水やお茶を飲む、ガムをかむなどで紛らわしてください。また、この期間にニコチン補充療法などを行うとよいでしょう。睡眠は十分に取ってください。初期の禁断症状がおさまってからも、タバコを吸いたいという欲求はすぐには消えません。この欲求に対応するため、今までの行動パターンを変えてみましょう。起床後の行動パターンを変える。コーヒーやアルコールを控える。灰皿などの喫煙具を捨てる。酒席や喫煙者が集まる場所を避けるなどが有効です。しばらく禁煙できたら、禁煙の動機や禁煙にいたるまでの苦労を思い出す。禁煙してよかったことを考える。禁煙できたことに自信を持つ。人に禁煙を勧めるなどすることで、禁煙を維持しましょう。

いったん禁煙しても、また吸い始めるようになることは珍しいことではありません。世の中のことすべて、一回で成功するのはむしろまれですよ。禁煙も多くの方が3~4回の禁煙を繰り返すことで、最終的に禁煙にいたっています。ストレスやお酒が再喫煙のきっかけになることが多いようです。次回の禁煙時には、これらにうまく対応することを考えて、気楽に再チャレンジしてみましょう。



今月の当院のホームページから
<http://www.nagara.com>

母体の喫煙で児の糖尿病が増加

喫煙は本人や周囲の人々に対して、さまざまな悪影響を及ぼします。母体の喫煙は、流産や、生まれてくる子供の先天異常の頻度を増すことが知られています。このたび、母体が喫煙することで、生まれてくる子供が成人してから発症する2型糖尿病や肥満の頻度も増加することが判明しました。また、本人自身も早期に喫煙を開始することで、成人後の2型糖尿病発症の危険性が増すことも分かりました。(British Medical Journal 2002/1/2)

英国で1958年3月3日から9日の間に生まれた人17000人を追跡調査した研究です。出生時に本人および母親に対して調査が行われ、その後、7歳時、16歳時および33歳時(2001年)に追跡調査が行われました。対象者の中で16歳から33歳までの間に28人の対象者が糖尿病を発症していました。母親が妊娠中に喫煙していなかった3430例では子供の糖尿病発症は12例に過ぎませんでした。母親が妊娠中に喫煙していた1487例では子供の糖尿病発症は16例と増加していました。また、母体の喫煙量の増加とともに子供の糖尿病発症の危険度が増し、1日10本以上のヘビースモーカーから生まれてくる子供は糖尿病発症の危険度が4倍に増加することが分かりました。また、喫煙母体から生まれる子の肥満発症の危険度は1.3~1.4倍程度に増えることも分かりました。子本人の早期(16歳時)喫煙は、その後の糖尿病発症の危険性を増加させ、1日30本以上の喫煙で、成人後の糖尿病発症が3.6倍に増加することが分かりました。

母体が妊娠中に喫煙することが胎児に重大な変化をもたらし、成人後の糖尿病発症にまで悪影響を及ぼすことを証明した研究です。流産や出生時にすぐ分かる異常以外にも、20~30年以上も経過してから悪影響が目に見える形であられるとは……。喫煙がいかに恐

ろしいものであるかを実感させられる報告です。

2月の糖尿病教室

「糖尿病と心臓病」

2月15日午後2-3時
どなたでも、ご参加ください

循環器疾患の診療ガイドライン

2001年11月、小生も所属する日本循環器学会から、高血圧、狭心症、心筋梗塞、不整脈、心不全など、さまざまな循環器疾患の診療ガイドラインが発表されました。わが国での臨床研究を中心としたさまざまな研究成果をもとに、現時点で最も妥当と考えられる診断や治療の方法を具体的に示したものです。どのような場合に薬が必要か。どのような患者さんには、どのような薬から使い始めるとよいか。万一、副作用が出た場合、次にどの薬を使うとよいか、などが示されています。これらのガイドラインを参考にし、一人一人少しずつ異なる、実際の患者さんを治療していくのが、臨床医の仕事です。当院では、循環器疾患だけでなく、糖尿病、高脂血症、気管支喘息、骨粗しょう症、呼吸器感染症、慢性呼吸器疾患、慢性肝炎、花粉症などの疾患で、わが国や欧米諸国で発表されている診療ガイドラインに基づいた治療を行っています。

海外では各学会はガイドラインの作成と同時に内容をインターネットで公表することが多いのですが、残念ながらわが国では、内科の分野では、小生も所属する日本動脈硬化学会の高脂血症のガイドラインや日本肝臓学会の慢性肝炎のガイドラインが例外的にインターネットで一般公開されているに過ぎません。(なお、ガイドラインが記載された書籍は誰でも購入できます。)ガイドラインなど診療に関するご質問は、院長までご遠慮なくどうぞ。(参考 医療改善ネットワーク <http://www.mi-net.org/>)