

こもれび 季刊新聞：冬号 第18号

平成23年1月26日
倉敷中央病院
総合保健管理センター



みなさま、あけましておめでとうございます。

昨年末はタバコ増税を契機に、メーカーの予想をはるかに超えて禁煙治療の需要が拡大したため、治療薬の配給が間に合わず、ご迷惑をおかけしました。新年から、心機一転、禁煙外来もフルパワーでスタートです。本年も「こもれび新聞」が、禁煙にチャレンジしている方や、禁煙治療をお考えの方にとって、お役に立つことができれば幸いです。

第1回生活習慣病予防フェア

遅めの秋がやっと訪れた11月6日 総合保健管理センター1階で第1回生活習慣病フェアが開催されました。

今回の主題は「タバコとCOPD（慢性閉塞性肺疾患）」でした。

倉敷中央病院呼吸器内科部長 橋本徹医師による講演のあと、ご来客から活発な質問があり、疾患に対する関心の高さが伺われました。

フロアでは、禁煙外来経験者の皆様にはなじみ深い、呼気中の一酸化炭素濃度測定やニコチン依存度テストを行ったほか、肺年齢を測定する呼吸機能検査も行いました。自分の肺年齢に各人さまざまな感想で楽しいひと時を過ごしました。

フェアのもうひとつの目玉、禁煙相談コーナーでは、禁煙外来OBのご協力をいただき、経験者の視点から禁煙相談にのっていただきました。

新規に2名、禁煙外来を予約していただき大きな収穫をあげることができました。

この禁煙相談コーナーは、従来年2回行っていた「禁煙を続ける会」が発展的に移行したもので、今後も年1回の生活習慣病フェアで設置いたします。禁煙外来の同窓会も兼ねておりますので、今回参加いただいた方もそうでない方も次回のフェアでは奮ってご参加下さい。

【医師 菊辻 徹】



新年に思うこと

新しい年を迎え、皆様お健やかに過ごしのことと思います。

ここ10数年、1月2日、3日は箱根駅伝を見るのが習慣です。必死で走る選手たち、若い力の限りを絞り出さんとする監督の叱咤激励、仲間への熱く優しい思い、毎年繰り広げられるドラマに感動します。

自分を追い込んで、追い込んで実力を出す、高みに挑戦する姿があります。

一方、年末の新聞広告では“たいへんよく できなくても いいんです。”

と書いた桜マークのはんこを見ました。隅に小さく、“元気であれば、いいんです。”

と書いてありました。こちらも読んで、ホッとする言葉でした。

今年は、肩の力を抜いてピョオ〜と跳んでみたいと思います。

さて昨年秋は禁煙外来で使用するチャンピックスやニコチンパッチが不足し、新規の患者様をお断りするという思いがけないことがおこりました。せっかく禁煙を決意された皆様には申し訳ないことでしたが、ようやく薬の準備が整いました。皆様の受診を心よりお待ちしております。

【医師 小笠原 弘子】



遅くなりましたが、前回掲載できなかった禁煙外来受診者からの記事です

“タバコを買わない持たない”

タバコを毎日約20本を45年続けました。

今まで何回と禁煙をこころみましたが途中で挫折しました。実兄が肺ガンで亡くなった顔を見た時には絶対禁煙しないといけないと思い禁煙を始めましたが、1週間程度続いた時、実兄はニコチンの強いピースを吸っていた事を思い出し、私はマイルドセブンのニコチン1mgだから大丈夫だと思った瞬間タバコを買いに行き吸い始めた。

その後、健康診断で胸部レントゲンで要精密検査の指示があり心配しながら呼吸器内科でCTを取って頂き、結果は異常なでしたが女医さんがこれを機会に禁煙して下さいと言われてた時も1週間程度しか守れませんでした。

今回は6月18日に胆のう摘出手術をする為、看護師さんから入院説明時術後には、咳・痰が出る時に切り口が痛いから禁煙して下さいと言われて禁煙外来にお世話になりチャンピックス内服の力を借り、今日まで20日以上禁煙が続いています。「継続は力なり」と言われる言葉がありますが、強い意志でタバコを買わない・持たない事を継続したいと思います。

【K・Hさん】

喫煙を45年間続けていた。倉敷中央病院へ行った時「禁煙外来のご案内」が目にとまり「そろそろ禁煙しようか」との軽い気持ちで禁煙治療を始めた。

タバコが吸いたくなったら禁煙は止めればよい程度で始めたわけだが、今は医師や看護師の方のご指導に感謝しており、そのことへのお礼は禁煙を続けることだと40日間全く1本吸わない日が続いている。

禁煙は自分の意志によるところが大きい、周囲の人達の支援があることを考えることが禁煙を続けられる要因でもあると私は感じている。

特に「食後の一服」が私には一番難しいことだが、ガムや飴で紛らわしている。

最も嬉しいことは喫煙時と比べて夜良く眠れること。昼間、車運転中に眠気が出るのは困ること。「絶対にタバコを止める」でなく「タバコを止められたらよいな」で始めたためか、現在は完全禁煙出来そうな気持ちである。

【T・Yさん】

編集後記

明けましておめでとうございます。

今年も倉敷中央病院総合保健管理センターをよろしくお願いいたします。

先日の生活習慣病予防フェアでは専門家の先生にわかりやすくお話ししていただき、改めてタバコと肺について見識を深めることができました。最近のタバコをとりまく社会情勢は、禁煙への絶好の機会と感じます。治療薬の供給体制も整いましたので、今年も引き続き、皆様の禁煙治療をお手伝いしていきます。

【医師 佐藤 修一郎】

