

		備考
ナレーション	JR関連会社社員の佐藤さんは、心筋梗塞になり、バイパス手術のために大学病院に入院しました。ところが、入院時にタバコを止めていなかったため、主治医から、退院するように言われ、手術も延期になってしまいました。そこで、しつこく、禁煙外来を訪れました。	
佐藤	本当にタバコが原因で、心筋梗塞になるのですか？どうしてタバコを止めなければならないのですか	
医師	タバコの煙の粒子は直径が2.5μmととても小さく、そのために、気管支から肺胞に達し、周りの毛細血管にも入って血管の中を流れていきます。そして、血管の壁を傷つけ、そこに血栓が出来たり、傷から脂肪が溜まって、動脈硬化を作っていくのです。もしバイパスを作っても、タバコを吸い続けるとまた血管が詰まることも起こってきます。	スライド-2
	それから、タバコを吸っていると、手術の傷が治りにくいのです。	スライド-3
佐藤、	そうなんですね。手術してもうまくいかなかったり、再発も起こるのですね。しかたがないなあー。でも、今まで一度も禁煙をしたことがないのに出来るものですか？タバコを止めると、すごくすいたくなり、イライラするのではありませんか？	
医師	禁煙を開始すると3日でタバコから得たニコチンは消失します。その頃をピークにニコチン切れの症状(離脱症状)始まります。	スライド-4
佐藤	とても我慢できるとは考えられません。	
医師	離脱症状を緩和する薬を使って、正しい禁煙方法も指導するのが禁煙外来です。ニコチン依存度は5点で、中くらいですね。吐き出した息の一酸化炭素濃度は25ppmですね。	スライド-5,6,7
	3つの事をお話しします。①正しい禁煙の方法です。これはプログラムの2頁に書いています。	
	②は禁煙補助剤です。貼薬と飲み薬があります。貼薬はニコチンそのものが含まれています。ニコチンは血管を収縮させる作用がありますので、佐藤さんのようにすでに血管が動脈硬化で詰まった場合には使えません。飲み薬はニコチンは含んでいません。ニコチンは脳に作用してドーパミンを出しますので、いい気持ちになります。飲み薬もニコチンが結合する同じ場所に結合しますが、ニコチンと違い出てくるドーパミンはごく少しです。この少しのドーパミンが、ニコチン切れの症状を和らげます。また、飲み薬を飲んで、タバコを吸うと美味しく感じられず、禁煙しやすくなります。	スライド-8
	③離脱症状への対処方法	スライド-9月分
	吸いたくなったら、すぐに、このようなことをしてみます。深呼吸、水を飲む、体操やストレッチなど体を動かす、散歩をする、ガムや昆布をかむ、うがいをする、歯を磨く、などです。	スライド-10
佐藤	なるほど、タバコがまずくなるのは良いですね。吸いたくなったら気分転換をするわけですね。	

	本当に出来るか心配だなー	
医師	正しい禁煙の方法に、禁煙を開始する時には身の回りにタバコをなくし、吸えない環境をつくるとありますね。これは最も大切な注意点です。もちろん買わない、もらわないです。この治療のやり易い点は、初めの1週間はタバコを減らしながら吸ってもいいということです。ただ、2週間目にはきっぱり禁煙を始めて下さい。	
佐藤	成功率はどうでしょうか。	
医師	この禁煙治療は3か月間に5回の受診が必要です。これから4回受診してもらいます。この5回を受診できた人は、必ず禁煙できます。ただ、3割程度の方は脱落する場合がありますから、成功率としては7割でしょうね。	スライドー11,12
佐藤	分かりました。頑張ってみます。	
ナレーション	こうして佐藤さんは禁煙を始めることになりました。いよいよ2週間後の2回目の受診日です。佐藤さんは禁煙できているでしょうか。	
佐藤	先生にしかられるな。実は本数は減らして5～6本になったのですが、まだ禁煙できていません。でも吸ってもまずいのです。	
医師	一酸化炭素濃度は8ppmですね。確かに最初は25ppmでしたから、減ってきていますね。でもタバコを吸わない人の値は0～5ですから、もう少しですね。禁煙手帳への記録はどうですか？	
佐藤	正直に書いています。でも禁煙宣誓書は書いていません。	
医師	いつかは0にしなければなりませんね。もう減らしてきて準備は出来ていますから、宣誓書を書いて今日から0にしましょう。禁煙してみて、初めて薬の効果が分かりますよ。ここまで減らせたのですからきっとゼロに出来ますよ。	
ナレーション	佐藤さんはいよいよ禁煙を始めることになりました。3回目の受診日です。	
佐藤	先生やって見ましたら、禁煙出来ました。それにあんまり吸いたいと思わないのです。これは、魔法の薬ですね。	
医師	副作用についてお聞きしますが、吐き気や胃の痛みはありますか	
佐藤	最初は少しありましたが、今はありません。	

医師	眠気や不眠はどうか。やる気が起きないなどの症状はどうか。	
佐藤	眠気も不眠も全くありませんし、元気です。	
医師	吸いたくなる時にはどうしていますか。	
佐藤	水を飲むこと、深呼吸、ミンティアを口にするんですね。	
医師	禁煙宣誓書や毎日の日記もきちんと書いていますね。体重が1Kg増えましたね。	
佐藤	それが食べ物の味が良く分かって、とてもおいしいのです。	
医師	臭いや味を感じずセンサーが禁煙によって回復している証拠ですよ。この調子で禁煙を続けましょう。体重を毎日測って記録して、食べすぎに少し注意しましょう。	スライドー13
ナレーション	禁煙を続けている佐藤さんの5回目の受診日です。	
佐藤	先生おかげさまで禁煙が続いています。もう吸いたい気持ちもなく、驚いています。でも薬が終わったらどうなるのか心配です。	
医師	ニコチンへの依存は禁煙を3か月続けると、無くなっていきます。ですから、もう薬を止めても、前のように吸いたい気持ちが戻ることはありません。今日で外来は終わりですが、禁煙を続けるための注意をお話します。一番大切なことは、こんなにきっぱり禁煙出来たのだから、1本くらい吸ってもまたすぐ禁煙出来るだろうと、決して思わないことです。これは肝に命じて下さい。禁煙出来て、良いことがありましたね。それをいつも思い出して下さい。出来たら、まだ吸っている友達に禁煙外来を教えてあげて下さい。	スライドー14
佐藤	意志の弱い私でも出来たのですから、奇跡ですね。ありがとうございます。咳や痰は無くなったし、運動しても息切れが無くなりました。仕事がはかどり、時間の余裕が出来ました。タバコに縛られていたのが自由になりました。家族にも褒められ、会社ではとてもびっくりされています。	
医師	おめでとうございます。では卒煙証書を授与します。	卒煙証書