

5.31 WHO 世界禁煙デーと新型コロナウイルス感染症

鹿児島生協病院 呼吸器内科 医師 山下 英俊



喫煙が原因とみられるがんや心臓病により、毎年世界中で約800万人が亡くなっています。毎年5月31日を世界禁煙デーとして、WHO（世界保健機構）は各国に禁煙とともに、受動喫煙を減らす政策の実施を呼びかけています。

【たばこの害】

たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙は脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になることが分かっています。認知症のリスクを2～3倍も高め、皮膚・肌の老化、妊婦の喫煙による低出生体重児、家族の喫煙による乳幼児突然死の増加も知られています。周囲の人が吸う副流煙はニコチン2.8倍、タール3.4倍など主流煙より有害です。

3万4000人以上を対象にした50年間の前向き研究（2004年）では、喫煙は寿命を約10年短縮することが示されています。一方禁煙すると肺がんなどの病気のリスクは減っていきます。

【喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです】

中国・武漢を中心に新型コロナウイルス患者1,099名の臨床データを分析した研究では、喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになりました。また年齢や基礎疾患（糖尿病、高血圧など）と比べても、重症化の最大のリスクであることも報告されています。喫煙者の細胞ではACE2の発現が多く新型コロナウイルスと結びつきやすくなっているためです。WHOも新型コロナウイルス対策として「禁煙すること」を強く推奨しています。また電子タバコの使用で新型コロナウイルス感染症のリスクが上昇することが米国の研究から明らかになっています。

【なぜやめられないのでしょうか】

喫煙はたばこに含まれる「ニコチンの依存症」であり、病気として治療が必要です。煙草を吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、ドーパミン（快感物質）を放出させ、喫煙者は快感を味わいます。30～40分するとニコチンの作用が切れ、落ち着かなくなる、不安になる、イライラするので、これを解消しようと喫煙します。依存の強さはヘロインなど麻薬をしのぐと考えられています。

【禁煙治療の方法】

しかし、1～3週の禁煙で強い肉体依存は解消することもわかっています。禁煙外来に来院される多くの方の禁煙が可能になっています。節煙では達成できません。禁煙教室後に、禁煙プログラムにそって「一気に禁煙して、手をつけない」ことが大切です。ニコチンパッチあるいは内服薬バレニクリン＝チャンピックス®（ $\alpha 4 \beta 2$ ニコチン受容体部分作動薬）を使用しますが、それぞれ2倍、3倍の禁煙成功率と報告されています。実際に行くと、すんなりと禁煙される方を多く経験します。また、薬剤無しで達成される方もいらっしゃいます。

禁煙開始後に生じる
体内の変化

最終喫煙から20分で ● 血圧が正常化を始める ● 頻脈傾向が改善する ● 手足の皮膚温が上昇して正常化を始める 8時間で ● 血液中の酸素濃度が増加を始める 24時間で ● 心筋梗塞、狭心症の罹患率が減少を始める 48時間で ● 味覚と嗅覚が回復し始める ● 神経末端が再生を始める 72時間で ● 完全にニコチンが消える ● 気管支が広がって、呼吸がラクだと感じる ● 肺機能が回復を始める	2週間から3カ月で ● 循環が改善する ● 歩行など、運動機能が改善する ● 肺機能が30%アップする 1から9カ月で ● せき、たん、副鼻腔炎、易疲労感、息切れが改善する ● 肺や気管支の絨毛上皮が再生し、呼吸器感染が減少する ● からだのエネルギーレベルが上昇する 5年で ● 肺ガンでの死亡率が喫煙者の半分になる（1日20本喫煙の場合） 10年で ● 肺ガンでの死亡率が喫煙者の10分の1以下になる（1日20本喫煙の場合）
--	--

【谷山生協クリニックの禁煙外来】

禁煙外来を受診できる条件は3つあります。1つ目に「1日に吸うタバコの本数×喫煙年数＝200以上」であること。2つ目に「3ヶ月間で5回の受診」が可能であること。3つ目に「タバコを止めたいと思っている方」です。意思の強い弱い関係ありません。禁煙の継続が医師や看護師のサポートを含む診療でより容易になります。継続には、精神心理面でも依存を克服することが重要です。「リセット禁煙」を活用した、気付きの連鎖による認知行動療法を重視しています。

そろそろ禁煙しようかなと考えている方は、今がチャンスです。自分の健康のため、家族のため、周りにいるすべての人のために、禁煙へ一歩踏み出しましょう。

【禁煙外来についてのお問い合わせ先】谷山生協クリニック ☎099-210-2211・国分生協病院 ☎0995-45-4806

5月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

<総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土
救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
午前	行田・重盛 櫻田	小柴・重盛	駿河・行田	重 盛	駿河・小柴	交替(2,4)
8:30	リハビリ	交 替	交 替	交 替	行 田	交替(2,4)
12:00	眼 科	福宿・福留	中村・福宿	福宿・福留	福宿(1,3,1,5) 福留(2,3,1,5) 山藤(1,2)	
午後	婦人科	柳 田	柳 田		柳 田	
1:45	泌尿器科	白 浜	白 浜		白 浜	白浜(2,4)
4:30	救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
1:45	眼 科	福宿・福留 (4時まで)				
午後	婦人科	柳 田				
4:30	泌尿器科 (初診受付時まで)				白 浜	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。

※眼科の中村医師は再来予約のみです。

<川辺生協病院・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111



	科 名	月	火	水	木	金	土
午前	内 科	川 畑	大 野	川 畑	川 畑	大 野	交 替
8:45	予 約	大 野	川 畑	大 野	大 野	川畑(内視鏡)	
12:00	小児科	松 下	松 下		松 下	松 下	
午後	内 科	大 野	川 畑		川 畑	交 替	
2:00~4:30	小児科 (予約のみ)		松 下		松 下		
夜間	内 科	川 畑	大 野	川 畑	大 野		
5:00~7:00	小児科				松 下	5:00~6:00	

※2021年4月より水曜(午前)及び土曜(午前)の小児科は休診となります。

※2021年4月より金曜夜間は休診となります。

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

<国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806



	月	火	水	木	金	土
午前	吉 見	吉 見	長 谷	山 下	吉 見	
8:45~11:30	榎田祐	山 下	山 下	榎田祐	久 保	
久 保			久 保			
前村良	久 保		前村良	榎田祐		
山 下		榎田祐	田 澤	仲 田		
	小坂元	榎田久	長 友	榎田久		
循環器(予約)	川 嶋	中 野(3)	吉 見	吉 見	川 嶋	
8:45~11:30		川 嶋(2,4)				
外 科			税 所		税 所	
9:30~12:00						
小児科	玉 江	玉江(一般)	玉 江	森田(1,2,3)	玉江(1,2,3)	
9:00~12:00		酒井(2,4:特診)		交替(4)	交替(4)	
2:00~5:00	榎田祐	交 替		交 替	榎田祐	
5:00~6:30	交 替	交 替		交 替	交 替	
予約のみ				長 友	山 下	
3:00~5:00				山下(禁煙外来)	榎田久(4)	
予防疫種/健診				吉見(2:00~)		
(予約のみ)						
2:00~4:00		玉 江			玉 江(1,2)	
一般診療					交 替(4)	
4:00~6:30						
予約診療	玉 江					
(曜日によって	(4:00~6:30)					
診療時間が		酒井(2,4)		森田(1,2,3)	玉 江(3)	
異なります)		(2:00~5:00)		(2:00~4:30)	(2:00~5:00)	

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480



	月	火	水	木	金	土
一般内科	① 蓑 輪	交 替	蓑 輪	蓑輪(1,2,4) 山下英(3)	交 替	
② 山下英(3,5) 小 松(2,4)	檜 作	春 田	檜 作	小松(2,3,4)		
8:30	③ 小 松(3) 別府(2,4,5)	山口昭	佐伯英	黒葛原	本 川	
11:30	④ 別 府(3)	本 川	山下英	山下英(1,2,4) 交替(3)	交 替	
予 約 内 科	嚔・嚔嚔			柳 田(2)		柳 田 (2,3,4,5)
呼吸器	久保美		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑 輪(4)
循環器	春 田	馬 渡	馬 渡	馬 渡		春田(1,3,5) 馬 渡(2)
消化器		黒葛原			北 島	黒葛原(2,4)
8:30	内分泌	佐々木直	佐々木直	(総合内科)坂口	和 田	佐伯英(1)・上村(2) (総合内科)檜作
12:00	腎	佐伯英		上 村	上 村	上 村(4)
神 經					木 田	
小児科	①		(心)西島		(心)西島	西島(1,3)
② 松 尾	川 畑	片山(3,4)		池 田	交 替	
8:30	③ 嶽 崎	嶽 崎	嶽 崎	井 上	嶽 崎	交 替
12:00	④ 酒 井	交 替	酒 井	酒井(1,2,3) 交替(4)	交 替	交 替
予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分)森田	(腎)玉江(2,4)	(神)酒井 (2,3,4)	(内分)森田 (1,2,3,4)
外科	木 藤	森下・鈴東	吉 田	鎌谷・交替	木 藤	交 替
8:30~12:00						
歯科	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松
9:00~12:45						
内科	① 交 替	本 川		交 替	交 替	
1:45	② 檜 作	山口昭		山口昭	本 川 (内分)和田	
午後	嚔・嚔嚔	柳田(3,4,5)		柳田(1,2,3)		
4:00	小児科	ワクチン	要	要・井上	要・川畑	要・片山
1:45	健 診				吉見・松尾	
3:45	特 診		(循環器)関		(心)西島・池田 (神)酒井	
歯科	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松 上 歯		瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松 上 歯	瀬戸山・友松
2:00~5:00						
内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)上村(3)				
4:00~6:00						
夜間	① 酒 井	嶽 崎		池 田	松尾(1,2,3) 川畑(4)	
4:00	② 片 山	川 畑		井 上	嶽崎(2,3) 井上(1)・交替(1)	
7:00	特 診	(喘息)交替 (内分)森田		(腎)玉江(2,4) (喘息)交替(1) 中村(4)	(神)酒井 (1,3,4)	
歯科	瀬戸山	友 松		友 松	瀬戸山	
5:00~8:00						

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後後は休診となることがありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

《クリニック診療のご案内》

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

鴨池生協クリニック
デイケアふれあい

TEL (099)
252-1321



紫原生協クリニック

TEL (099)
257-8691



坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら

TEL (099)
261-3491



中山生協クリニック
デイケアげんき生協

TEL (099)
275-1200



吉野生協クリニック
デイケアよしの

TEL (099)
244-2871



枕崎西支部

新支部 結成しました!

2019年の5月に支部づくりの提案があつてから、運営委員会で議題に取り上げ話し合いました。医療生協の病院・クリニックがない地域で支部づくりをするのは簡単なことではありませんでしたが、何度も話し合いを重ね、運営委員さんの理解と協力を得て、組合員レクリエーションの参加者、グラウンドゴルフ班会、社保学校・保健学校の参加者等に幅広く声かけをし、2020年度4月には22名で枕崎支部の活動をスタートしました。

コロナ禍による組合員活動の縮小もありましたが、地域での班活動は活発でたくさんの班づくりができました。約1年の活動を経て、2021年度4月より42番目の支部として「枕崎西支部」の活動がスタートしました。医療生協を多くの方に知らせ、これからも楽しい支部活動をすすめていきます。

(南薩ブロック担当理事 濱田 たみ子)



おたがいさま活動

お困りごとはありませんか?

長引くコロナ禍の影響で何かお困りごとがありましたら、できるかぎりのお手伝いをいたします。

まずは、お気軽にご相談ください。



お困りごとのご相談は下記まで

鹿児島医療生協 健康まちづくり部
電話 099-260-3532

募集 歯科衛生士

地域の方々のお口の健康を守るお手伝いをしませんか?

一緒に働く歯科衛生士さんを募集しています。お知り合いに歯科衛生士免許を有する方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。

●勤務地：谷山生協クリニック

(鹿児島市谷山中央5丁目21-22)

詳細については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

鹿児島医療生協本部 電話 099-268-8955

鹿児島医療生協のホームページにも詳細を掲載しています。



読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ!



医療生協だよりクイズ



- ①「バンザイの姿勢で眠りいる吾子よ～」歌人〇〇〇の詠んだ短歌
- ② 今年で31年目を迎える ふれあい会食「〇〇〇会」
- ③ 栄養士さんおしえて～ 鮭の甘酢〇〇〇〇〇タルタル。
- ④ 喫煙が原因のがんや心臓病で毎年世界中で約何万人が亡くなっている?
- ⑤ 42番目の新しい支部は? 枕崎〇支部

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3

鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2021年5月31日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

※当選者は医療生協だより2021年7月号でお知らせいたします。

※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

3月号クイズ当選者《おめでとうございます》

上山 隆雄さん/川崎 征代さん/横峯 弘さん/竹下 日登美さん/宮里 佳展さん