# 総合診療部

# 1.タバコ関連の諸問題と禁煙サポート

# 2.診療看護師( Nurse Practitioner: NP)について

総合診療部診療部長 酒 井 賢 一 郎 Sakai Kenichiro

#### 1.タバコ関連の諸問題と禁煙サポート

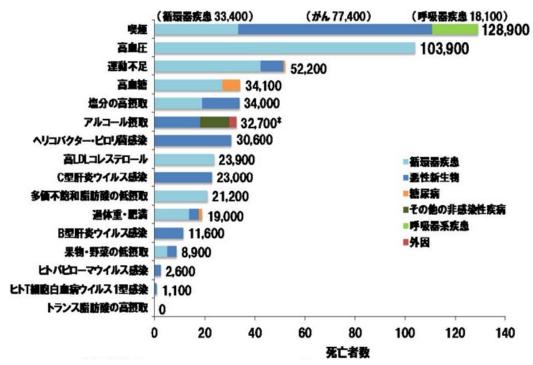
#### 喫煙関連死が死因のトップ?!

多喫煙と疾病との関係について数点おさらいをしますと、2014年厚生労働省が挙げたデータでは喫煙関連死が日本人の死因トップで年間13万人が亡くなっていました。**がんや循環器疾患、呼吸器疾患**がタバコ関連死として知られています(図1)。

新型コロナウイルス感染症との関係では、30年間に毎日1箱以上のタバコを吸ってきた喫煙者は、

新型コロナウイルス感染による死亡リスクが1.89倍と極端に高くなることがわかっています。(JAMA Intern Med.2021;181(5):709) 日本呼吸器病学会は「<u>喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリス</u>ク」と警鐘を鳴らしています。

加熱式タバコでも二コチン依存は形成されます。有 害物質の吸入は90%低減されるとはいえ、少量の曝露 でも心疾患のように有害なのがタバコの特徴です。



▲図1:非感染性疾患(生活習慣病)による死因、トップ16

#### 現在の喫煙治療

現在喫煙者は「積極的治療を必要とする患者」と定義されたことで、禁煙治療に医療保険が適応されるようになりました。禁煙治療プログラムは12週間内服薬コースで1日当たり234円、貼付薬コースで156円程度です。当院では従来の対面式の外来を行っていますが、2020年からはリモート外来やAiを用いた禁煙アプリが医療保険の対象になり、禁煙成功率が10%ほど上昇したという報告がでています。



#### 一人一人が喫煙サポーターに!

このような中、2021年6月医療用禁煙補助薬チャンピックスが出荷停止となり、もう一つの医療用禁煙補助薬であったニコチネルTTSについても欠品となっています。当院禁煙外来でも10月初旬に治療開始した方を最後に新規患者の受入をお断りしています。 このような中で禁煙支援に繋がるのは、ニコチンパッチ・ニコチンガムなどOTC禁煙補助薬の使用と、何より大切なのは行動変容につながるアドバイスです。具体策を表に示していますので是非ご活用の上、皆さんお一人お一人が、禁煙サポーターになって頂くことを願っています(図2)。

# 喫煙のきっかけとなる 環境を改善する

#### (環境改善は最も重要)

- タバコ・ライター・灰皿 等を処分
- タバコの煙や喫煙者に近 寄らない(パチンコ店・ 居酒屋など)
- タバコを買える場所に近づかない

## 喫煙と結びつく 生活パターンを変える

- 食後早めに席を立つ (歯みがきに行く)
- コーヒー飲酒を控える
- 朝の行動順序を変える
- できるだけ休息をとり、ストレスをためないようにする

## 喫煙の代わりに 他の行動を実行する

- 深呼吸
- 水・氷・お茶を飲む
- 歯をみがく
- 散歩や体操、掃除など体 を動かす
- 糖分の少ないガムや干し 昆布などを口にする

▲図2: タバコを吸いたくなったら

#### 2. 診療看護師について

診療看護師とは、大学院修士課程で医学教育を受け、NP資格認定試験に合格した看護師です。救急センターではこの10月より1名の診療看護師(福田和行さん)が、従来の看護ケアに加え、医師の包括的な指示のもと、診療行為を開始しています。具体的には①問診、身体診察 ②検査・治療の選択・実施(動脈血採血、超音波検査、脱水に対する輸液、縫

合) ③検査結果や方針についての説明・帰宅支援な

(出典)

図1: 非感染性疾患(生活習慣病)による死因、トップ16(厚生 労働省、健康日本21、2014年)

ど、多岐に渡って実践を行っています。

救急部門の常勤医が少ない当院ですが、診療看護師の活躍が期待されます。新たな職域にチャレンジされている方々へのご指導ご協力よろしくお願いします。