

COPDを防ぐために!

禁煙のタイミング

「Aさんの肺年齢は70代です」

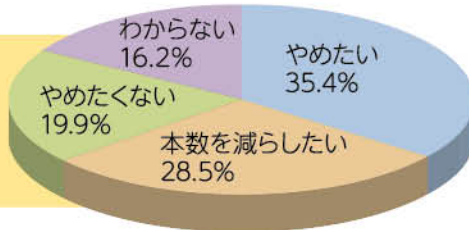


隣り合った席でスパイロ検査を終えた50代の男性にお伝えすると「えー」と絶句され、「どうしたらいいんですか!」とかなり驚かれた様子でした。COPD疑いとプリントされた結果を一緒に確認しながら、疾患と今後の見通しについて説明しました。また、現時点では禁煙以上にその進行を食い止める有効な方法がないことをお話しして、Aさんに合った禁煙の方法を考えさせていただきました。「今日の帰りに禁煙パッチを買って帰ります」とおっしゃるAさんの背中を見送りながら、喫煙者が禁煙を決意するきっかけになるのは何だろうと、改めて考えました。

禁煙に心が傾く瞬間

- 1 他ならぬ自分の肺がどのような状態であるのかを、数値で示されたとき
- 2 このまま喫煙を続けた時の具体的な見通しを知ったとき
- 3 身近な人がタバコ関連の疾患で、生死に関わる状態に陥ったとき
- 4 咳や息切れなどの自覚症状が気になり始めたとき
- 5 たばこを吸うことが、ぼかばかしいと心底感じたとき

習慣的な喫煙者における禁煙の意志
(平成23年 国民健康・栄養調査)



では、どのような機会が実際にタバコをやめる動機づけとなるのでしょうか。日頃、いろいろな企業の健康づくりをお手伝いさせていただく中で、禁煙のお話をする場面も多くあります。たばこの害、周りへの悪影響、金銭的なデメリット…多くの喫煙者にとっては、聞き飽きた話です。「そんなことはわかっている。それを承知で吸っているんだ」そうおっしゃる方には、たばこに関する一般論は通用しません。そんな中でも、喫煙者の心が、禁煙に傾く瞬間に遭遇することがあります。

いくつかあげましたが、健康診断は1と2についてのアプローチができる絶好の場だと感じています。

「健康意識が一年で一番高まる日」

それが健康診断の日ではないでしょうか。その日その場をとらえて、「ご本人の肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度を知らせ、その数値が意味するところや今後の見通しを理解していただくこと。それは、禁煙へと背中を押す良いきっかけになるはずですよ。」

COPDは、いまや世界の死因の4位。肺気腫と慢性気管支炎の総称として、コマーシャルなどでも取り上げられています。それでも、日本における認知度はまだ3割程度です(2013 GOLD委員会調査)。

COPDの進行を止めるのは禁煙だけ。この疾患の認知度を上げるとともに、できるだけ早い段階で禁煙へのきっかけづくりをしたい。そう考えながら、禁煙を決意されたAさんの表情を思い出していました。

