

全国の看護師求人案内パンフレットが見れるサイト nasnus が発行する
お役立ち情報満載のフリーペーパー

FREE
ご自由にお取り
下さい

nas nus ガイド

nasnus スタッフが選んだ

全国病院情報 100施設以上!

携帯電話で簡単! 資料請求フォーム付き

第3号 年2回発行

マンガで学ぶ♪ 新人ナースの一日

「新人ナースにとって申し送りとは?」

あなたはよくある質問にうまく答えられますか?

意外に答えられない面接対策

現役ナースが告白!

本当にあったおもしろ現場エピソード

ナース実語録

あなたは外科向き? 内科向き?

**nasnus 調査員がまとめた
「各診療科目の特徴」**

医療法人社団 祐和会 長尾クリニック

**長尾Dr.
コラム** 医師・看護師の任務
— 禁煙治療で人も国も健康に! —

■全国合同就職説明会情報

**国家試験勉強をしながら、
1万円の図書カードをGetしよう♪**

先輩の
声から学ぶ!

**第99回看護師国家試験に
落ちた人・受かった人**





長尾クリニック (兵庫県尼崎市) 院長
長尾和宏

nasnusガイド 特別コラムVol.3

医師・看護師の任務

—禁煙治療で人も国も健康に！—

△長尾和宏プロフィール
東京医科大学を卒業後、大阪大学第二内科に入局、勤務する。市立芦屋病院での勤務医時代に阪神大震災を経験、その後開業への意志が徐々に強まり、平成7年に兵庫県尼崎市にて長尾クリニックを開業。
現在はクリニックでは珍しい複数医師体制をとり、常勤6名、非常勤2名の医師チームで予防医療から在宅医療まで年中無休で活動する。
昨年にはドクターズブログ「医師・医者人気ランキング」で1位となり、「町医者力」や「バンドラの箱を開けよう」など執筆も多く手掛ける。

医療従事者の高い喫煙率

看護学生の皆さんは、医療従事者の喫煙率が意外に高いことをご存じですか？医師の喫煙率は15%位で、看護師は20%位と言われています。特に、男性看護師と看護学生の喫煙率の高さが問題となっています。普段患者さんに「禁煙！」と言うべき立場の割に、結構高い喫煙率だと思いませんか？やはりストレスの多い職種だからでしょうか。

喫煙者の7割がニコチン依存症と言われています。依存症になると、覚せい剤で問題になったのりピーやその他芸能人の例を見ても分かるように、自力ではなかなか克服できません。最近では禁煙治療が健康保険で出来るようになり、禁煙治療が健康保険には、貼リ薬（ニコチンパッチ）と飲み薬（チャランピックス）の2種類ありますが、最近では飲み薬のほうが多用されています。成功率は50〜60%とされています。

問診では、まずプリンクマン指数（B1）を計算します。B1とは「1日の喫煙本数×喫煙年数」で、もし1日20本を20年間吸っているならB1は400となります。これが200以上であることが禁煙治療の第一要件です。余談ですが、先日B1が200を超えている高校生が受診されました。しかし残念ながら健康保健での禁煙治療は未成年には適応されません。次にニコチン依存度を測定するためTDSというテストを行います。10項目中5項目以上当てはまれば、ニコチン依存症と判定されます。一般に朝起きてから30分以内にタバコを吸われる方はニコチン依存度が高いと考えてよいでしょう。この2つの要件を満たす方が禁煙治療の対象者です。

喫煙によって失う

お金・健康・寿命

禁煙外来は、敷地内禁煙、禁煙治療の経験を有する医師と看護師、スモーカーライザー設置などの施設基準を満たす医療機関で行うことが可能であり、全国で約1万軒もの施設が届け出ています。医療費は、張り薬による8週間の治療の窓口負担として約12000円、飲み薬による12週間の治療では約18000円かかります。2万円近い投資は、このご時世では大きいかもしれませぬ。

さらに昨秋からはタバコ代が値上げされ、一層の負担増となっています。喫煙者が失うのは、単にタバコ代だけではなくありません。タバコにより失われる健康や寿命は、お金に換算すること

ができません。40歳の時点でタバコを吸っている人の寿命は吸っていない人より4年短いといえます。4年間の寿命をお金に換算するといくらになるのかわかりませんが、仮に4人家族で夫が喫煙者の場合、その夫が禁煙に成功すると、妻と子供二人への受動喫煙被害も考慮した経済効果は1億円以上になると考えられます。喫煙者はタバコを購入するといふ点では優良納税者ですが、結局それ以上の医療費、つまり国民の税金を消費する人が多いのです。ですから医師と看護師が協力して1人の患者さんの禁煙治療を成功させることは、国に医療財政にとっても大きな意味があるのです。タバコは決して嗜好品ではなく「依存性のある毒物」なのです。

禁煙で人も国も健康に

看護学生の皆さんはFCTC（たばこ規制枠組み条約）をご存じでしょうか？喫煙と受動喫煙を減らすために2005年、WHOが定めた国際条約です。現在日本を含めて150ヶ国以上が批准していますが日本はまだ条約を充分に守れていません。すなわち有名な受動喫煙のことです。将来的には屋内での喫煙はできなくなります。タバコは百害あって一利なし。ところが、かくいう私も学生時代はヘビースモーカーでした。しかし医学部6年生の時に自力で止めました。当時は、ただただタバコの害に無知だったのです（反省）。

看護師の卵の皆さんは、絶対にタバコに近づかないようにしてくださいね。また、もし周囲に喫煙者がおられたら禁煙外来を勧めあげてください。禁煙は愛！タバコ問題は、医療者全体の任務と捉え、看護師さんにも大いに関係ある国家的課題として考えていただきたいものです。

