「禁煙を楽しむ」という考え方

腎臓内科
須藤　佳樹

はじめまして。今年度より禁煙外来担当となりました、須藤佳樹と申します。私は医師11年目となり内科の中でも主に腎臓内科を担当しています。

私自身は喫煙しませんが、私の両親は喫煙者でした。なので個人的にはタバコに対し嫌悪感があまりありません。とは言え、呼吸器学会をはじめ、日本の医学会では喫煙を徹底して排除しようという大きな流れがあるのもまた事実です。

今回は喫煙排除派ではないが、喫煙推進派でもない私の意見を述べさせて頂こうと思います。

喫煙の排除

どこの禁煙のパンフレットを見ても、「肺癌、慢性閉塞性肺疾患のリスクを高める」「副流煙で周りの人の健康も損なう」という文言が必ずついています。喫煙する人を極悪人かのように扱う、昨今の風潮に私は違和感を覚えています。

医師の世界も例外ではありません。「日本呼吸器学会」は、呼吸器内科専門医の条件として「喫煙者でないこと」を必須項目としています。「喫煙している者に医師の資格など無い」と一方的に排除するこの姿勢に悲しくなります。

押し付けられる禁煙

いつの間にか喫煙をしない「絶対の正義」が、喫煙をする「極悪人」を徹底的に糾弾するという構図が出来上がっています。

以下は禁煙外来でよく言われる文言です。

「自分の健康のために」「周囲の人を副流煙から守るために」「禁煙したほうがいい」

守れなければ「禁煙失敗」の烙印を押されます。はじめから悪人として扱われ、失敗すれば「ほれ見たことか」と言う目で見られる。私だったらこんな禁煙はしたくありません。

あなたは悪人ではない

今タバコを吸っているあなたは悪人ではありません。

そもそもタバコは少なくとも600年以上の歴史を有する嗜好品で、文化と言っていいものです。もちろん時の流れとともに風化し、消えていく文化もあるでしょう。

お酒もかつてのアメリカでは「禁酒法」と言って徹底的に弾圧されたことがありました。アルコールは少量でも肝機能を悪化させ、飲みすぎれば精神が錯乱し周囲に危険を及ぼす物質である、「健康のために」「お酒を飲まない人を守るために」お酒を排除しようという思想があったのです。(少しタバコの現状に似ていると思います。) その後、お酒を愛する民衆の運動により、禁酒法は約13年で撤廃されました。

今の所日本では「タバコを守ろう」と言う大きな動きは見られません。今後喫煙者としてどう生きていくべきか、考えねばならない時期なのでしょう。

「悪」ではなく「得」

喫煙の罪を償うために禁煙しなくてはならない。この考えをやめましょう。

そうではなく、「喫煙で得られるもの」と「禁煙で得られるもの」を、他の誰でもないあなた自身が比較検討し、判断して良いものです。昨今スマートフォン用アプリで「禁煙アプリ」というものが登場しました。禁煙できている累計時間や節約できた金額の自動計算、中にはゲームのように楽しめるものも出てきています。

あなたは一人ではない

もう一つ大切なことは、あなた一人で抱え込まないことです。インターネットを検索すると、喫煙者でありつつ、禁煙に向き合っている (中には諦めている) 人がいます。興味深い記事を見かけましたので、ご紹介します。

また病院もあなたの味方です。「禁煙すべきか」「禁煙できない」様々なお悩みがあると思います。お話だけでも結構です、相談にいらして下さい。我々には、頭ごなしに禁煙を勧めるのではなく、タバコと一緒に暮らしていく方法を模索していく必要があるのです。

ウイルス感染で起こる子宮頸がん

日本では毎年、約1・1万人の方が子宮頸がんになり、毎年2900人の方がお亡くなりになっています。患者さんは20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も、年間で約1000人います。子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因だと考えられています。このウイルスは、女性の多くが「一生に一度は感染する」といわれるウイルスです。（HPVは一度でも性的接触があればだれでも感染する可能性がありま す）感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

現在、感染した後どのような人がんになるのかわかってないため、感染を防ぐことがが んにならないための手段です。

子宮頸がん原因を予防するヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの予防接種について、平成25年6月から厚生労働省の勧告に基づき、積極的な勧奨を差し控えていましたが、令和3年11月26日付けで厚生労働省から積極的な勧奨を再開する旨の通知が発出されました。まだ、接種を受けていない方は、HPVワクチンの接種のお勧めします。

HPVの中には子宮頸がんをおこしやすい種類のものがあります。HPVワクチンは、このうち一部の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮けいがんの原因の50~70%を防ぎます。また、HPVワクチンで、がんになる手前の状態（前がん病変）が減るとともに、がんそのものを予防する効果があることも分かってきています。

HPVワクチンを受けていても、子宮けいがん検診は必要です。2年に1度検診を受けることが大切です。

当院では、小児科外来でHPVワクチンの接種を受け付けております。

- 市町村が発行の予診票があれば接種できます
- 診察時間内とワクチン外来（毎週月曜日午後1時から1時30分・第1・3・5火曜日午後1時から1時30分）で予約なしで接種できます。
- 接種時は必ず母子手帳を持参してください。

注：コロナワクチンの接種予定さている方は、前後2週間は間隔をあけて下さい

◇接種対象（令和4年度）

①定期接種者

福知山市：中学1年生～高校1年生の女子
（平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

綾部市：中学1年生～高校1年生の女子
（平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

京丹波町：小学6年生～高校1年生の女子
（平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれ）

②特例措置対象者

平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれ

③過去に子宮頸がんワクチンの接種を合計3回受けていない女子

＊上記対象者は令和4年4月～令和7年3月の3年間、公費で接種できます

＊市町村により接種開始の対象が異なりますので、ご注意してください!!

新入職員紹介

Yuka Nakae

中江　由佳

（3階病棟）看護師

母が看護師で勧められたことと、祖父が入院中に看護師の方が私たち家族にも優しく接して下さったことが看護師を目指したきっかけです。笑顔で患者さんから信頼される看護師になるために、日々学習を重ね、看護のスキルを身に着けていきたいです。8月から入職して慣れないことも多いですが、一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

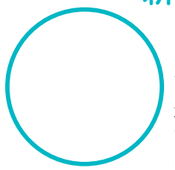
Hiroko Yamaguchi

山口　寛子

（検査課）技師

家族や親族に医療職が多く、子供の頃からたくさんの医療系の本に触れていたこともあって自然と医療に対して興味を持つようになりました。一日でも早く人並みに業務がこなせるようになることが目標です。また、他部署の方々と連携を取るように心がけ、患者さんのスムーズな診療に繋がれば良いと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

新任医師紹介



●●●科　辛　丙圭

はじめまして。10月より京都協立病院にて勤務をさせていただいています、辛丙圭です。よろしくお願いします。総合診療プログラム所属医として、これまでは、主に、外来診療および在宅診療、診療所勤務主体のお仕事をしていましたが、入院患者さんへの対応業務は経験することができていませんでした。

京都協立病院では、外来、在宅勤務に加え、新たに、入院患者さんを担当し、病棟業務をさせていただく運びとなりました。指導体制がしっかり整った環境で、日々、楽しく、充実した勤務を行うことができています。

協立病院では、日々のミーティングに加え、適宜、コンサルトを行うことのできる環境が整っており、医学的話題だけにとどまらず社会のありようや、マイノリティへの対応など、話題に上がる領域が広く、これまで触れることのなかったジャンルについて、視点をあらたにすることができるようになりました。京都協立病院にてよく学び、よく務め、患者さんのニーズに積極的によりそい、地域に密着した、よい医療を提供するにはどうすればよいか、指導医や同僚、コメディカルのかたがたとのコミュニケーションを大切にして、医師としてしっかり成長していきたいと思います。