

禁煙外来コラム(禁煙希望の患者さんと当院での治療の奮闘記)

患者さんは、過去に 10 回以上禁煙トライしても、仕事やその他のストレスの為に再び喫煙開始することを繰り返していました。

◆酸素低下

今回コロナ感染罹患時に、パルスオキシメーター(指で計測する酸素測定値)が正常な人は 96 以上ですが、88まで低下し、体動時の息切れと動悸が発生した為、軽い家事(掃除など)が辛い感じを初めて経験し、禁煙を決意致しました。

本来ならば、ハイリスク患者さん(65 歳以上の高齢者、妊婦、基礎疾患のある方『高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心疾患、脳疾患』、慢性閉塞性肺疾患『喫煙者』、悪性腫瘍患者、肥満者)は酸素低値の場合、酸素ポンペを自宅に貸し出すシステムが整っていました。

しかし、本人の苦痛はそれほど強くない為、運動後の一時的酸素スプレー缶で、呼吸苦時に使用していました。

◆禁煙開始後の様子

最初は内服薬(チャンピックス)や貼り薬(ニコチネル TTS)に頼らないで、強い意志と気力で、禁煙を開始致しましたが、最初の 1 週間は、禁断症状が出現し、「激しいイライラ、急に襲ってくる強い喫煙願望」に悩まされていました。

◆内服治療開始

喫煙で取り込まれるニコチンが脳内に取り込まれレセプターと接合して、脳内幸福ホルモンが大量に放出されることで、喫煙瞬時に幸福感とすっきり感が満たされます。禁煙補助薬のチャンピックスは、このレセプターと前もって接合して、ニコチンとの接合をブロックします。つまり、チャンピックス内服前は喫煙と同時にすっきり感が味わえたのですが、内服後はニコチンがレセプターと接合出来ずに、ほとんどすっきり感が出ないで、「まずい、砂を噛んでいる感じ、何でもない紙を巻いた物に火を付けて灰を吸っている感じ、おいしく無い、口の中が苦いだけ」などが出現し、喫煙を吸いたい気分が起きにくくなります。

しかし、チャンピックスにも 10 人に 1~2 人位、副作用があり、嘔気、嘔吐、腹痛、頭痛などが出現する患者さんがいます。理想的な 1 日内服量は朝 1mg、夕 1mg を内服すると良いですが、多比良医院の患者さんの場合は 1mg1 錠内服すると上記副作用が出現する為、半分量がやっとでした。

◆副作用対策

チャンピックスの副作用に対して、半分量とし、制吐剤、胃薬、頭痛薬等でなるべくコントロールしていました。しかし、本来の 1mg1 錠内服すると、有効時間が 12 時間以上持続するのですが、0.5mg では 6 時

間で「吸いたい気分」が襲ってきます。その為、「喫煙願望のスイッチが急に入った」時は半分量のチャンピックス追加または、弱めの安定剤のリーゼ内服、夜の場合は安眠が一番の為、フラツキの起こりにくい弱めの睡眠薬ベルソムラで乗り切っていました。

チャンピックス半分量では、レセプターを完全にブロック出来ずに、また効果時間も短めとなり、試行錯誤の対応で頑張っていました。

◆1ヶ月後の経過

禁煙に成功した方は、長くても1ヶ月で禁断症状はほぼ消失することが多いです。しかし、半分量では、完璧に禁断症状はコントロールは難しく、まだ、「吸いたいスイッチ」が約6時間位で襲ってきます。

しかし、最初の頃の「激しいイライラ」や「身の置き所のないつらさ」は和らいで来ています。