



# 森田医院通信

## 禁煙週間 ご存知ですか？

Vol.61

2021年6月8日

令和3年5月31日（月）から6月6日（日）までの1週間は禁煙週間ですがご存知でしたか？世界保健機関は平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本の厚生労働省は平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と決めました。

最近の研究では、世界の喫煙者数はいまだ増加傾向で上位10カ国には日本も含まれています。今回は喫煙の動向、健康への影響について考えてみましょう。

アメリカ ワシントン大学の研究では、2019年の全世界の喫煙率（年齢標準化）は男性32.7%・女性6.62%、1990年のデータからは男性で27.5%、女性で37.7%減少しています。しかし多くの国で喫煙率低下を人口増が上回り、喫煙者数は1990年に9億9000万人が2019年には11億4000万人に増加しました。2019年に喫煙者数が一番多かった国は中国、次いでインド、インドネシア、米国、ロシア、バングラデシュ、日本、トルコ、ベトナム、フィリピンの順で、この10カ国で世界の喫煙人口の約3分の2を占めています。

日本の2019年の統計では、成人の喫煙率は男性27.1%、女性7.6%。男性は1995年以降減少傾向、女性は2004年以降緩やかに減少傾向ですが大きくは変わっていません。



喫煙の健康における影響は確立されています。喫煙に関連する死亡の86.9%を現喫煙者が占め、15年以上前に禁煙した人の割合は6.18%となっており、早期禁煙の重要性もはっきりしています。

喫煙による病気としては主なものだけで①がん（口から肺まで至る呼吸器の他、食道や胃・肝臓膵臓などの消化器、膀胱など） ②循環器（虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤・末梢の動脈硬化症など） ③呼吸器（慢性閉塞性肺疾患など） ④糖尿病 ⑤その他（歯周病、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群など） また家族や身近な人が喫煙することによる受動喫煙でも肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍と高くなります。

喫煙は本人のみでなく周囲の人まで含め健康を害し、多くの病気の原因となります。喫煙される方も一度禁煙についてしっかり考えてみてはいかがでしょうか。

## 一言コラム 飲酒の頻度が高いとコロナワクチンの効果が出にくい？

千葉大学病院ではファイザー製新型コロナワクチンを接種した病院職員1774名の抗体価を調べたところ、1773名に抗体価の上昇を確認したとのことです。

抗体価の上昇に影響したものを調べたところ、抗体価が上がりにくい因子には ①免疫抑制薬の内服 ②高齢 ③副腎皮質ステロイド薬の内服 ④飲酒の頻度が高い とのこと、逆に抗体価が上がりやすい因子には ①新型コロナウイルス感染症の既往歴がある（すでに感染したことがある） ②女性 ③1回目と2回目の接種間隔が長い（18日～25日） ④抗アレルギー薬（花粉症薬など）の内服 が認められたそうです。

観察研究ですから因果関係は不明ですし年齢や性別はどうしようもありませんが、結果を見るとコロナウイルスワクチンについてはお酒は控えたほうがいいのかもかもしれません・・・。

# ニュース ベンゾジアゼピンは1カ月で半数が依存性に

不眠や不安の治療薬としてよく使用されてきたベンゾジアゼピン系薬剤は、連用した場合に認知症のリスクが高まる可能性が指摘されています。

ベンゾジアゼピン系薬剤は日本では以前から多く処方されてきましたが、依存や健忘（記憶障害）などの副作用も昔から知られており、本当に必要かよく考えて使用し、使用する場合も漫然とした継続投与はしないように厚生労働省も警告しています。



今回、N Engl Jという雑誌に「ベンゾジアゼピン（BZD）依存症の治療」の総説が掲載され、日本のドクターがこの総説の内容を7つの要点にまとめたものがありましたので紹介します。

- ①BZDは1カ月以上の使用で半数が依存性に。半減期が短いほど依存性は高い
- ②使用禁止は重症筋無力症、小脳・脊髄失調、睡眠時無呼吸、慢性肺疾患、狭隅角緑内障
- ③離脱症状は痙攣が極めて一般的、聴覚過敏・羞明はBZD離脱に特異的
- ④離脱症状は短時間作用性BZDが2～3日、長時間作用性が5～10日で発現
- ⑤BZD減量は4～8週かけ毎週5割or 2週ごと10～25%減らせ
- ⑥数種のBZDはジアゼパム1種にまとめよ
- ⑦不眠に睡眠制限、大食い避け、定時就寝、昼寝避け、寝室静かに、TV・電灯避けよ

難しい内容を含みますが、これらを見るとベンゾジアゼピン系薬剤の依存は人間の体に非常に大きな影響をもたらすものであることがわかるのではないのでしょうか。

不眠治療の第一は睡眠衛生と呼ばれる行動や環境の調節です。不眠に対してお薬を使用されている方はこの機会にそのお薬の使用が適正なものか一度見直してみたいはいかがでしょうか。

## お知らせ 休診 診療時間変更 ワクチン 健診業務受付停止について

- ① 8月の休診のお知らせ 8月20日金曜日、21日土曜日、23日月曜日
- ② 6月から診療時間変更（受付・診察時間の終了を30分繰り上げています）  
午前は12時まで 夕は19時まで となっていますのでご注意ください。
- ③ 新型コロナウイルスワクチンの予約に関して

多数の方のご希望があり予約日時・順番が長期化しています。市・府・国の集団接種のほうが早い場合も考えられます。お急ぎの方は集団接種もご検討下さい。

当院で予約している方について、今後可能であれば日程の繰り上げも検討します。その場合には改めて連絡いたしますのでご協力お願いします。

### ④ 健診業務（特定健診・一般健診）の受付停止について

新型コロナウイルスワクチン接種業務により院内の混雑が予想されます。このため当面の期間は特定健診・一般健診は受付を止めさせていただきます。診察においても、できるだけスムーズな診療を心掛けていきます。

ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願いします。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:00 午後 16:30～19:00  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。