



読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## 「禁煙治療」について

千葉県医師会

田那村 雅子 医師

**Q 「禁煙治療」とはどんなことを  
するのでしょつか?**

タバコに含まれるニコチンには強い「依存性」があり、禁煙できないのは「ニコチン依存症」という病気で、治療することによって治る。禁煙できることが分かってきました。禁煙のお

薬には、ニコチンを補充しながら治すニコチンパッチ、ニコチンガム、それからニコチンを含まない飲み薬があります。医療機関での禁煙治療では、飲み薬またはパッチを使いながら禁煙します。

プリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上で、簡単な質問表でニコチン依存症と診断されれば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。12週間にわたり計5回の治療で、お薬とカウンセリングで禁煙をサポートします。費用はお薬を含めて2万円前後、1日1箱（300円）吸う方なら、タバコ代（12週間で約2万5千円）より安くなります。千葉県内の禁煙外来は <http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/chiba.htm> で調べられます。

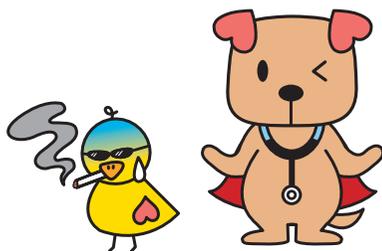
**Q どうしてもやめられない人に  
禁煙しようと思ってもらうには、  
どうしたらよいのでしょつか?**

タバコがガンや動脈硬化の原因になることを全く知らない、という人はいないのではないのでしょうか?それでも吸っている人は、何か「タバコを吸って良いこと」があり、それが健康へ

の害を上回っていると感じているのかもしれない。例えば、「タバコを吸うとほっとできる」「タバコでストレス解消している」などです。

実はこれがニコチン依存症の最大のワナなのです。タバコを繰り返し吸っていると、やがて脳の機能不全が起き、イライラしやすくなったり何か落ち着かない気分になったりします。そこでタバコを吸うと一時的にニコチンの働きで脳が正常に戻る、しばらくするとニコチンが切れてまたイライラしてくる、これが喫煙者の感じている「タバコでのストレス解消」の仕組みです。

喫煙者は心のどこかでタバコを失うことを恐れています。「禁煙したらもう一生タバコを吸えない」と思うと、なかなか禁煙に踏み出せなかったりします。気楽な気持ちで、まずはタバコを吸わない生活をちょっと試してみませんか?禁煙するとイライラしなくなるとストレスも減りますよ!と声をかけてみてはどうでしょうか。



# 「帯状疱疹」について

国保松戸市立病院皮膚科部長

黒田 啓 医師

## Q 帯状疱疹（たいじょうほうしん）とは？

体の左右片側に赤い斑点と水ぶくれが帯のように並び皮膚病で、ピリピリと刺すような神経痛を伴うことが特徴です。

帯状疱疹は、水痘（みずぼうそう）と同じウイルスが原因でおこります。水痘は子供の頃にかかりやすい病気です。この原因ウイルスは水痘が治ったあとも体内の神経に潜み続けます。そして加齢や体調の変化をきっかけにウイルスは再び活発化し、今度は帯状疱疹として発症します。そのため水痘にかかったことのある方は誰でも帯状疱疹を発症する可能性があります。50歳代以降に多い病気で、再発はまれです。

## Q 帯状疱疹の症状

最初に痛みなどの神経痛の症状がでること

が多く、この時点では帯状疱疹の診断はなかなかつきません。そしてその数日後に赤い斑点と水ぶくれがでてきます。水ぶくれは破けやすくジクジクしてきます。症状は最初の1週間が強く、その後次第に落ちついていきます。3週間前後でかさぶたとなります。かさぶたになるとウイルスの感染性はなくなりません。合併症として、目の角膜結膜炎、耳鳴りや顔面神経麻痺（ハント症候群）などがあることがありあます。皮膚症状が落ち着いても神経痛が持続することがあり、帯状疱疹後神経痛といわれます。

## Q 帯状疱疹の治療

治療の中心は抗ウイルス薬の内服剤で、通常外来通院で治療します。症状が強い場合や合併症が激しい場合は入院して抗ウイルス薬を点滴することもあります。抗ウイルス薬は発病早期に開始するほど効果が期待でき、また帯状疱疹後神経痛



の発症リスクを減らします。

初期の神経痛の痛みには消炎鎮痛剤が用いられます。痛みが激しい場合は、疼痛管理を専門に行っているペインクリニックで神経ブロックを行うことがあります。帯状疱疹後神経痛はなかなか治りにくい後遺症で、未だ決定的な治療法は確立されていません。ただいくつかの治療法が推奨されており、根気よく治療を続ける必要があります。

帯状疱疹になられた方は以下の点を参考にお過ごし下さい。

- 症状が落ち着くまで、できるだけ安静にしてください。運動は控えましょう。
- 患部を冷やすと痛みが強くなります。むしろ暖めた方がよいでしょう。入浴してもかまいません。
- 水痘にかかったことのない方（とくにお子さん）や抵抗力の落ちている方との接触は控えましょう。感染して水痘を発症させる可能性があります。
- 水分を十分とってください。水分摂取が少ないとお薬の副作用がやすくなります。

皆さまからの質問募集中！  
千葉県医師会 広報課まで