

**月例会ダイジェスト【60】**

「依存症」患者を支援することに自信のある方はどれくらいいるだろうか？ 身近な人の喫煙や飲酒をどこまで許容し、様子を見てよいのか、悩ましく思う産業保健スタッフも多いはず。今回のさんぽ会は「いま、あらためて『タバコ』と『アルコール』について学ぶ一現場の医師・看護師から聴く“依存症”とは—」と題し、臨床現場で治療に携わる内科医・産業医の田那村雅子氏(田那村内科・小児科)、看護師の塚本正太郎氏(湘南鎌倉総合病院)を講師に招き、「依存症」への理解を深めた。コーディネーターは、楠本真理氏(三井化学(株))、白田千佳子氏((株)リンケージ)、田中格子氏(デパート健康保険組合)の保健師3人。

初めに、田那村氏が「タバコ」をテーマに講演した。全国の禁煙外来での成功率が63.8%、1年後の禁煙継続率27.3%という厚生労働省の報告書で実態を紹介。自身が診察する禁煙外来で心がけている点として、①本人のモチベーションを高める会話をする、②ニコチン依存の仕組みを理解してもらう、ことを挙げた。

その上で、喫煙者は「気分が落ち着く」などのタバコをやめない理由とともに、「病気になる」といったやめる理由の双方が拮抗する“両価性”を持ち合わせていると指摘。このうち、やめる理由にアプローチするため、「動機づけ面接法(Motivational Interviewing)」という対人援助理論を用いていると紹介した。これは、「喫煙者自身に両方の気持ちを話してもらう中で、少しずつ喫煙者の禁煙したいほうの理由を語る言葉を増やすように促していく」のがその方法とした。同時に、「禁煙後の再喫煙のきっかけとなる『やめない理由』をなくしていくことにも注意を払う」必要性を述べた。

喫煙者の考える禁煙とは「水の中に潜っていて苦しい状態」で、喫煙することが水面で「息継ぎする状態」と例示。これが禁煙外来で身体的なニコチン依存を脱却しても「心理的依存が残っている禁煙」とした。「本当の禁煙」は、常に水から上がってずっと楽になった状態と表現した。また、昨秋から始めた「オンライン禁煙診療」について、34人中30人が禁煙成功、その30人全員が1カ月禁煙を継続したと有効性の高さを示すデータも報告。未検証だが、感覚的には「会社で働く理解能力のある人で、かつ比較的若年層が多いので、身体的依存がメインで心理的依存はさほど強くない人が多いのが成功率が高い理由では」と推察した。併せて「日本人の生活の中で職場の価値は高く、健保組合の後押しがあることも非常に大事」と話した。

このほか、「加熱式タバコは煙が出ないため害がないと勘違いしている人が多い」とも指摘。紙巻きより加熱式のほうが、ニコチン血中濃度が高くなる実験結果もあり、加熱式は害が少ないと証明されていないとした。

後半は、塚本氏がアルコール依存症について講演した。依存症には「物質依存」と「嗜癖行動」に大別でき、アルコール依存症はコカインやカフェインと同じ「物質依存」に分類されると説明。飲酒のコントロールができなくなる進行性の慢性疾患で、基本的に治癒せず、断酒を続けることでの回復が見込めるとした。

国内の疫学調査では全国で100万人を超す人がアルコール使用障害と診断可能な状況だが、実際に治療中の患者はわずか5万人だという。アルコール依存症は「飲酒問題が表面化してきた時には既にかなり依存が進行している状態と念頭に置いてほしい」と呼びかけた。産業保健師が企業・事業場の現場で「アルコール問題が顕在化した事例を経験することは少ないだろう」とした上で、「健康診断での肝機能の数値異常のほか、抑うつ的な感情や人間関係のこじれなどの根底・発端にアルコールが関連している可能性は非常に高い」と警鐘を鳴らした。介入は、「相談先を紹介するだけでも効果がある」として、精神保健福祉センターや保健所、医療機関、自助グループなどを紹介先に挙げた。

結語に、「依存症になる理由は、だらしないからでなく、人生の苦痛、生きづらさを軽減することを知ってしまったから。患者自身が一番『有害性』を知っている。支援者は依存症患者に対する自分の陰性感情に気づくことが支援の第一歩」と述べた。

最後のディスカッションでは、「一日でウイスキーを1本空けるのに、自分で論拠を並べて依存症ではないと主張する人にどう対応すべきか」との参加者からの質問に対し、塚本氏が「依存している人は理論武装する傾向にある。理論にも多様な解釈があるので真正面から戦わないのが第一。あとは、本人が周囲とつながっている状況を大切にあげること」と答えた。また、「紙巻きタバコと電子タバコや加熱式の併用での禁煙成功率はどうなのか」との問いには、田那村氏が「国内の電子タバコはニコチンを含まないのので、タバコの代わりにはならない。加熱式に替えるのは禁煙にならず、むしろニコチンの依存症は高まるリスクもあるが、長年親しんだ紙巻きを加熱式に替えた人は禁煙が成功する印象もある。今後の研究を待ちたい」と応じた。

今回も前回同様、会場は超満員。立ち見の参加者も熱心に講演に聴き入り、意見交換や交流を繰り広げた。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>