

実際の流れを紹介

STEP 1 喫煙に関する問診票を記入する



受付で喫煙に関する質問に答える問診票を受け取り記入する。再発治療であっても、隠さずに治療歴を記入すること。この内容をベースに、一人ひとりに合わせた治療ペースやモチベーション維持の方法を考えてもらう。

STEP 2 医師による診察を受ける 疑問や悩みもここで質問



1日何本のタバコを吸っているのか、喫煙歴は何年か、再発の人は禁煙時の様子などを細かく質問される。気さくな雰囲気でお話をしてくれるので、質問にも答えやすい。疑問や不安があれば、この時に質問を。

STEP 3 そのまま診察室で 呼気一酸化炭素濃度測定を実施



吐いた息の中の一酸化炭素濃度を測定。息を吸い込んだ後、15秒間息を止め、専用の計器に息を吹き込んでいく。ノンモーカーが7ppm未満、25ppmを超えたらヘビースモーカー。ちなみに大気汚染の上限値は10ppmだ。

STEP 4 検査室に移動して 「FMD検査」スタート



ベッドに横たわってから、検査結果が出るまでの時間は約15分。腕を圧迫している時間は5分で、力が緩んだ後の2分間は、動いたり話したりしてはいけない。正しい検査結果を出すために、看護師の指示に従おう。

STEP 5 検査終了後は 次の診察予約を入れる



検査結果はすぐに出るので、今の状態について説明を受ける。禁煙治療の期間は、12週間が目安。初診、2週後、4週後、8週後、12週後の計5回診察を受け、最後まで処方された薬を飲み続ける。次回の予約を入れて、初診は終了。

FMD検査による 禁煙治療

検査で血管の状態を把握することで
禁煙成功をめざす

脳梗塞や心筋梗塞の初期症状である「血管内皮機能障害」の可能性を察知できる検査として、近年注目されている「FMD検査(血管内皮機能検査)」。この検査を生かした禁煙治療の詳細をレポートします。

これまで何度も禁煙に失敗
自身の健康状態を知れば
禁煙に成功できるかも？

私がレポートします /



金子 生樹さん
40代/会社員/都内勤務

これまで何度か禁煙に挑戦したものの、
継続できず再発を繰り返してきまし
た。自分の血管がどのような状態なのかを
把握して健康を意識すれば、「絶対に禁煙す
るか」と改めて決意できるのではないでし
ょうか。今度こそ禁煙を成功させるために、そ
してより健康な体をめざすために、しつかり
と先生のお話を聞いてきます。

今回行ったのは 森下駅前クリニック



風邪、生活習慣病、原因不明の体の不調など内科全般の診療を行っているが、特に喘息、COPD、肺気腫、睡眠時無呼吸症候群など、呼吸器内科に関しては専門的な治療を提供している。必要に応じて治療に漢方を取り入れるのも特徴的。

Add:江東区森下1-16-7 太田ビル1F
Tel:03-6666-9335

Link P000

Question & Answer 素朴な疑問 Q&A

Q FMD検査とは
どのような検査ですか？

A 血管に圧力をかけて、解放時の拡張反応を分析することで、血管のしなやかさを調べる検査です。血管の弾力がなくなると血流が滞りやすくなりますので、動脈硬化の危険性が高まります。他の動脈硬化検査よりも、初期の段階で異変を察知できるのが特徴です。患者さんは腕に検査機器を装着してベッドに横になるだけで、検査自体は15分程度で終了するという手軽な方法です。当院ではより多くの患者さんにこの検査を受けていただくために、保険診療で対応しています。

Q 検査を受けることで
どのような病気の
発見・予防ができますか？

A 動脈硬化の可能性を探ることができ
ます。そして動脈硬化の進行度がわか
れば心筋梗塞や脳梗塞など血管障害の
発見と予防につながることもできます。
喫煙やストレス過多、肥満の方などは

私が
お答えします /



森下駅前クリニック
篠塚 成順院長

2008年千葉大学大学院修了。呼吸器内科を専門として千葉大学医学部付属病院で研修を受けた後、総合病院や中小規模の病院、外来クリニック、在宅訪問診療、海外の日本人向け診療所など、さまざま環境で医療に従事。大学院で学んだ漢方の知識を生かし、西洋医学とは異なる東洋医学からのアプローチを行うこともある。

Q なぜ禁煙治療に
取り入れているのですか？

A 喫煙は動脈硬化や高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病、そして睡眠時無呼吸症候群などさまざまな疾患につながる可能性があります。それを予防するためにはまず喫煙を止めること。そして血管の管理を早いうちから行うことが大切です。喫煙により血管内の細胞の機能が低下することがありますので、血液検査でその現実を知ることが、患者さんが禁煙治療を続けるモチベーションになればと思います。導入しました。禁煙治療を考えている方は、その第一歩としてFMD検査を受けてみてはいかがでしょうか。

レポートを終えて……

ドクターからのメッセージ

禁煙をするには何か「きっかけ」が必要で、治療を成功させるには「目的」が必要です。これまで禁煙に挑戦したことのない方、また何度か挑戦したけれど再発してしまった方は、1度この「FMD検査」を受けてみてください。ご自分の体について知ることで、禁煙はただ「タバコを止めること」ではなく、「自分の体を健康に近づける」という、もっと大きな目標のためだと思えるはずです。治療や検査を通して、皆さんが健康な生活を送るためのお手伝いができたらうれしいです。まずは「来院ください」。

読者レポーターのコメント

今までに複数の検査を受けたことがありますが、結果を見てそれほど深く考えたことはありませんでした。しかし今回、篠塚先生からFMD検査のお話を聞いて、もっと自分の体に目を向けるべきだと感じました。FMD検査は血管の状態を調べる検査なので、その結果から生活習慣病の予防や治療にも役立つそうです。「禁煙したいけどなかなか踏み切りがつかない」と思っている方には、きっとこの検査は良いきっかけになるはずです。私も、もう1度禁煙治療に通ってみようと思います。

