



周術期看護において、合併症予防の為に禁煙指導をしています。術前オリエンテーションを実施する中で『喫煙』の合併症などについて多くの質問があります。そこで今回は、禁煙の効果と合併症についてお伝えします。

禁煙はいつから始めると効果的なのか！？



令和4年4月発行

禁煙期間	禁煙による効果
数時間	血中の二酸化炭素濃度とニコチン濃度の減少
48～72時間	血中の一酸化炭素の濃度の正常化と組織低酸素化の改善
4～6日	気管の線毛機能の改善
2～6週間	喀痰の量の正常化
3週間～	術後の創部合併症の減少
4～8週間	術後の呼吸器合併症の発生率が減少
3ヶ月以上	クリアランスが完全に正常に戻る

この表を見ると禁煙期間が長い方が効果的であることが分かります。当院では**術前2週間以上**の禁煙をお願いしています。



喫煙による影響

- ①創部感染リスクの増加
- ②創傷治癒遅延
- ③呼吸器合併症リスクの増加
- ④**術後の急性痛への影響**
- ⑤**急性痛から慢性痛への移行**



喫煙が痛みに影響する？

タバコには多くの化学物質が含有されており、その代表が**ニコチン**です。ニコチンはニコチン性アセチルコリン受容体に結合します。この受容体は末梢神経に広く分布しており覚醒、睡眠、不安、痛みに関係しています。喫煙者の慢性的なニコチン曝露は受容体や反応性に変化をもたらし、**痛覚過敏を引き起こす**と考えられています。また、慢性的なニコチン曝露が中断されると離脱症状としても痛覚過敏が引き起こされます。この機序としては脊髄ミクログリア機能の変化やコルチコトロピン放出因子受容体を介した反応などが考えられています。要するに慢性的なニコチン曝露は、痛みのプロセスを変化させ**痛みを感じやすくしている**と考えられるため、できるだけ早い禁煙が重要なのです。

様々な喫煙具の**全てが禁煙対象**です

現在、電子タバコや非燃焼タバコなどを代表する様々な喫煙具が販売されています。中にはニコチンを含まない電子タバコも存在していますが、線引きが難しく、当院では**全て禁煙対象**としています。



<参考文献>

周術期禁煙プラクティスガイドライン
日本麻酔科学会 周術期禁煙ガイドライン ワーキンググループ 2021.9月

手術看護認定看護師
前田 龍弥

