

# 吸いたくなったら… 医師が「処方」するアプリじわり広がる

社会 | 暮らし・学び・医療 | 速報 | 医療・健康

毎日新聞 | 2022/6/21 17:00 (最終更新 6/21 17:00) 有料記事 1975文字

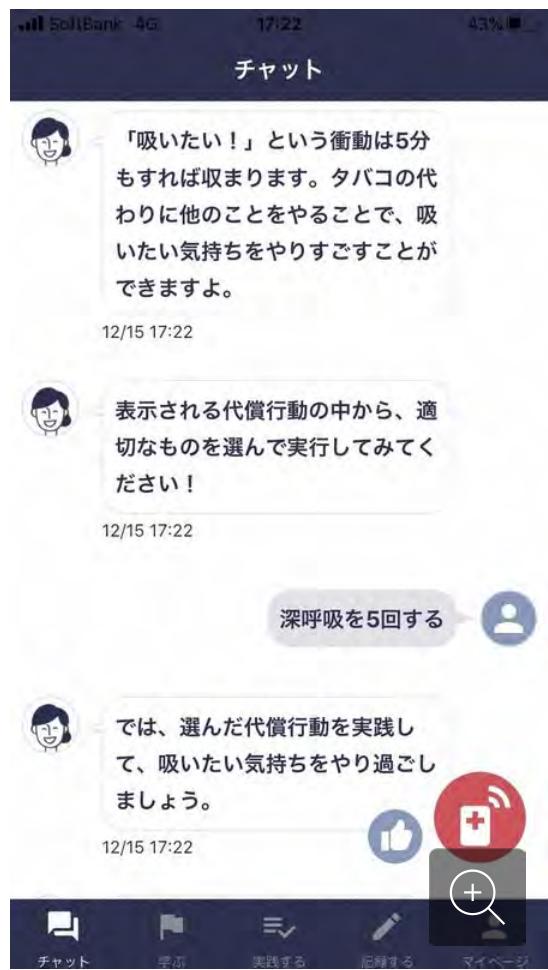


ニコチン依存症の治療用アプリ。たばこを吸いたくなり「口さみしくて…」と入力すると、チャット機能で励ましの言葉をかけてくれる=東京都中央区で2022年3月22日午前11時13分、矢澤秀範撮影

医師の指導の下、生活習慣の改善に患者が使うことのできるスマートフォンの「治療用アプリ」が普及し始めた。効果があると国がお墨付きを与えてるのはニコチン依存症と高血圧症患者向けの二つ。医師の目が届かない自宅での禁煙や食事の節制などは、患者にとって「孤独な闘い」と呼ばれるほど険しい。アプリはどう支えているのだろうか。

「やめられないのは意思が弱いからだと思っていたけど、單に習慣になっていただけでした」。ニコチン依存症患者向けのアプリで禁煙に成功した女性会社員（49）は晴れやかな様子で語る。20年近く、1日1箱のたばこを吸うヘビースモーカーで、何度も禁煙に挑戦したが成功した試しあない。禁煙補助薬

は依存症状を軽減させるが、治療開始1年後には約7割が再喫煙するとのデータもある。女性は昨年2月、禁煙外来でアプリの処方を受けた。

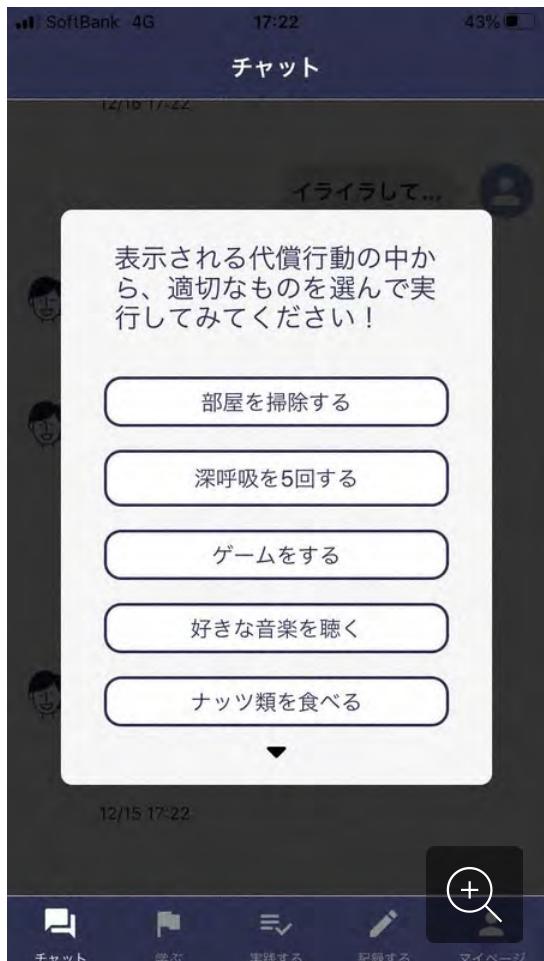


ニコチン依存症治療用アプリの画面  
=CureApp提供

ったという。さらに呼気中の一酸化炭素の数値がグラフで表示され、少しずつ減っていく様子が目に見えて分かる。それが成功につながった。

治療に当たった「津谷内科呼吸器科クリニック」（広島市）は、長く禁煙外来を開いてきた。津谷隆史理事長は「たばこを

医師の対面指導を月1回受けながら、アプリを毎日使い続けた。真夜中に吸いたい気持ちを抑えられなくなると、助けを求めるような感覚でスマートに手を伸ばし、「ナースコール」ボタンをタッチ。アプリは「ぬれタオルで体を冷やす」「歯磨きをする」といった喫煙とは別の行動を提案する。こうした医師に接していない病院外・自宅での時間でも励まされるような感覚にな



ニコチン依存症治療用アプリの画面  
＝CureApp提供

正で医療機器の一種として認められ、治療用アプリの開発が進んだ。誰もが使える健康アプリとは異なり、臨床試験（治験）で効果が確認されている。患者はアプリをインストールし、処方時のパスワードを入力して使用する。薬と同様に、定期的に医師の診察を受けながら使う。

20年8月に国が初めて承認したのが、このニコチン依存症の治療用アプリだ。医療ベンチャー「CureApp（キュア・アップ）」が慶應大と開発した。保険適用されており、禁煙外来で

やめられない要因の一つに心理的依存がある。アプリは薬物を使わずとも心に働きかけてくれる」と語る。これまでに30～50代の患者7人がアプリを利用し、全員が禁煙に成功した。ただし医師らがアプリの使用法を患者に丁寧に伝えているため時間がかかるなど、普及に向けた課題は多いという。

診断や治療を目的とするソフトウェアが、2013年の法改



「吸いたい！」という衝動は5分もすれば収まります。タバコの代わりに他のことをやることで、吸いたい気持ちをやりすごすことができますよ。

12/15 17:22



表示される代償行動の中から、適切なものを選んで実行してみてください！

12/15 17:22

深呼吸を5回する

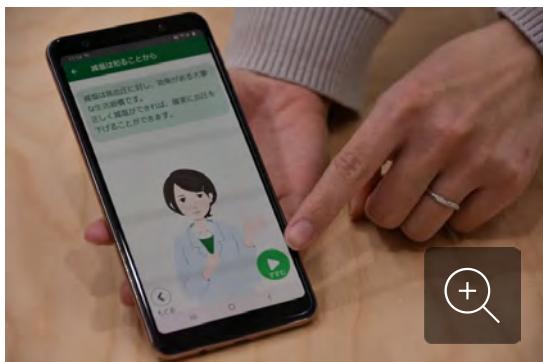


では、選んだ代償行動を実践して、吸いたい気持ちをやり過ごしましょう。

12/15 17:22



ニコチン依存症治療用アプリの画面 = CureApp提供



高血圧症の治療用アプリ。看護師のキャラクターとの対話を通じて減塩の知識などを学べる = 東京都中央区で2022年3月22日午前11時14分、矢澤秀範撮影

チェックできる。

処方を受けた人が購入する。3割負担の場合、初回に「アプリ代」として7620円支払い、半年間使い続けることができる。呼気中の一酸化炭素濃度を測定して入力。体調や吸いたい気持ちに対して助言が自動で届く仕組みだ。同社によると、これまでに数百のクリニックで導入されている。

高血圧症向けアプリも同社が自治医科大学と共同開発し、4月に国に承認された。保険適用を目指しており、年内にも発売される。患者はスマホと血圧計を無線で接続し、食事や体調などを入力する。アプリは瞬時にデータを分析し、患者に合った食事や運動、減量の方法を動画などで示す。医師も離れた場所でデータを

治験では、生活改善の指導を受けた後にアプリを利用した患者は、利用なしの患者と比べて治療12週目の血圧が低くなつた。脳梗塞（こうそく）や心筋梗塞など脳や心臓の血管の発病リスクも11%低減させる効果があった。



高血圧症治療用アプリの画面 =  
CureApp提供

～数千億円の費用を投じて開発する。ベンチャー企業であるCureAppは、アルコール依存症や非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、乳がん患者向けと次々にアプリの開発を進めています。

国内の高血圧患者は推計4300万人。治療には生活習慣の改善が欠かせないが、医師が常に「伴走」して支えてくれるわけではない。患者のやる気が持続せず、中断してしまうケースは多いが、放置すると脳卒中や心疾患のリスクが高まる。

アプリの開発は、新薬と比べて、期間も費用も大きく減らすことが期待されている。新薬では通常、製薬会社は10年以上の歳月をかけ、数百億

る。大手製薬企業などでも不眠症や糖尿病などの治療用アプリの開発に乗り出している。

ニッセイ基礎研究所の篠原拓也主席研究員は治療用アプリについて「開発コストが安く、さまざまな生活習慣病の患者向けに開発が進むとみられる。患者の行動変容を引き出して治療効果を高める心理学的な療法は、患者が自発的に生活改善を図るという点で患者本位の医療の新展開といえる」と評価する。

一方で「生活習慣病は高齢者に多く、アプリの操作に慣れないとも多い。単に処方するだけではなく、医師による細かい指導がないと普及は難しい。今後の成否は、処方する医師の取り組み方に大きく左右されるだろう」との見通しを示している。