

中村耳鼻咽喉科だより

＝ たばこの影響 ＝

VOL.15

たばこにかかわる病気
によって年間10万人
以上が死亡！

現在、全世界で年間五〇〇万人、
日本でも十一万人以上が喫煙関
連の病気で死亡しています。

『がん』になりやすい

喫煙者は非喫煙者にくらべ
男性では4.5倍、女性では2.
3倍、肺がんが死亡するリス
クが高いのです。また男性の
場合、喉頭がんで死亡するリ
スクが32.5倍という結果が
出ています。ほかにも食道が
ん、膀胱がんなど、いろいろな
がんになりやすいのです。

『動脈硬化』を促進、

そのほかにも…

動脈硬化のため動脈がつまり
やすく、虚血性心疾患（狭心
症や心筋梗塞）、脳梗塞など
重大な病気になります。また
胃や十二指腸潰瘍、歯周病

になりやすく妊娠中に喫煙
すると流産、早産、新生児死
亡などの確率が高いのです。

『呼吸器』がおかされる

人は加齢とともに肺の動き
が低下しますが、喫煙者では
それがより急速です。

喫煙者はいつもセキ払いをし、
慢性気管支炎と言われる状
態にあります。また慢性閉塞
性肺疾患※にかかりやすく、
その結果、息切れ、酸素不足
（慢性呼吸不全）になります。
さらに喫煙すると気管支喘
息を悪化させ、肺炎や肺結
核にかかりやすくなります。

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは
気管支が慢性的な炎症を起こし（慢
性気管支炎）肺がしだいに壊れていく
（肺気腫）為、呼吸困難となる病気。

自分は吸わないから

大丈夫！？

非喫煙者が喫煙室に入ると

（4畳半・3人喫煙中）

5秒後↓目やのどの痛み

10分後↓息苦しさ、動悸、
めまい

20分後↓頭痛、寒気、
血圧上昇

30分後↓心筋梗塞などの疾
病を誘発することも

非喫煙者にもセキ・タン・息切
れ、気管支喘息、慢性気管
支炎を起こさせます。

三大死因（がん、心筋梗塞、
脳卒中）が受動喫煙※で2～
8割増えます。

※受動喫煙とは非喫煙者がたばこの
煙を吸わされること

親の喫煙は子供の命と健や
かな発達をむしばむ

子供は、おなかの中にいる胎
児のうちから、たばこの影響
を受けます。両親だけでなく
家族、友人、全員に禁煙を呼
びかけましょう。





「別室で吸う」「換気する」「空気清浄機」など『分煙』では受動喫煙を減らせないことが研究でわかっています。また空調で室内のたばこ煙濃度を安全レベルまで減らすことは不可能です。完全禁煙以外、受動喫煙から非喫煙者の健康を守る対策はありません。

軽いたばこのせいで

健康志向の高まりで低タール、低ニコチンのたばこが人気のようですがたばこの箱に表示してあるタールやニコチンは1本に含まれる量ではありません。機械が吸収した煙を分析した値で実際には1本に含まれるニコチン量は6〜7mgもあります。軽いたばこでも、身体に入る有害物質は期待するほど減らないのです。

禁煙しよう！



◇ **禁煙する理由をはっきりさせる**

自分だけの禁煙理由を確認
動機付けはとて大切です。

◇ **周囲の人に禁煙の決心を伝える**

つらい時には話を聞いてもらったり、励ましてもらえます。

◇ **吸いたくなる状況を把握し対策をたてる**
吸いたくなったら深呼吸！

◇ **禁煙開始日を決める**

新しい人生のスタートになる日。誕生日などの記念日はいいかが？

◇ **離脱症状対策**

依存度が高い人は、**禁煙補助薬の準備をしましょう**

離脱症状は体内からニコチンが抜けていく時に現れる不快な症状です。ピークは2、3日目くらいまでで、1週間程度で消失します。依存度が高い人はニコチンガムやパッチを用いることを考えましょう。

◇ **気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙する**

本数を減らす方法は失敗のもと。愛用のライターや灰皿を処分する、身近な人と約束をかわす、宣言書を書くなど儀式も役立ちます。

◇ **目標設定は高すぎず、低すぎず。小刻みに成功体験を積み重ねよう**

「一生たばこを吸わない」のではなく「今日一日」から始めましょう。翌日には「昨日がんばれたのだから今日も・・・」というように目標を少しずつクリアしていきましょう。

◇ **つらい時は気をそらさず**

じつと我慢はへたなやり方。深呼吸・水を飲む・ストレッチ体操などで気をそらしましょう。

◇ **禁煙後に現れる「いらい」と「探しのクセを付ける**

「呼吸がラクになる」「ご飯がおいしい」「身体が軽く感じる」などメリットはいっぱい。生まれ変わる自分を楽しもう！

◇ **油断は禁物再喫煙防止**

「一本くらい吸つても大丈夫かな」という気持ちが要注意！「ほんの少しなら」「もう大丈夫」と過信せず気持ちを引き締めましょう。