

おおこうちだより

今月のテーマ; タバコ No.30



世界禁煙デーをご存知ですか？



5月31日は毎年、世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デーです。日本では、厚生労働省が5月31日(金)～6月6日(木)までを「禁煙週間」と定め、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を行っています。



長年にわたりタバコを吸うと...

タバコの煙に含まれる化学物質は4000種類くらいあり、そのうちのおよそ200種類が致死性の有害化学物質です。

◇タバコの3大有害物質は？

- ニコチン ...タバコ依存の原因、血流を悪化
- タール ...発がん物質、ヤニ
- 一酸化炭素 ...酸素不足を招く

その他にも、鉛・ヒ素(アリの駆除剤に含まれている)・カドミウム(車のバッテリーに使われている)・アセトン(ペンキ除去剤に使われる)・PM2.5(大気汚染)などの様々な病気の原因物質が含まれています。喫煙が原因となる代表的な疾患は、肺がん・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・脳卒中・心筋梗塞などです。



喫煙習慣が長年に及ぶと、タバコの有害微粒子を数十年間吸い続けるために、空気の通り道(気管支)が炎症を起こして狭くなり、酸素を取り込む組織(肺の袋)が壊され、呼吸困難になってしまいます。このように肺の袋が壊され、元の状態に戻らなくなった病気を慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼びます。COPDの最大の原因がタバコです。高齢になった時、COPDになり、動作時の息切れが強くなり、酸素療法が必要となります。

受動喫煙が原因でも肺が壊れます

タバコの煙には、喫煙者が直接吸う『主流煙』と、タバコの火から立ち上る『副流煙』に分かれます。この副流煙を、周囲の人が自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことを『受動喫煙』と言います。受動喫煙により、肺がんや喘息、慢性閉塞性肺疾患、乳幼児突然死症候群などにかかるリスクが高まることがわかっています。

一緒に禁煙しませんか？

自分1人の気合だけで禁煙を続けるのは限界があります。禁煙治療は健康保険が適用されます。この機会に是非、禁煙外来を利用されることをお勧めします。

禁煙治療は12週間(3か月間)が基本です。その間に診察を5回受けることとなります。医師や看護師のサポートを受けながら禁煙をやってみませんか？

禁煙外来



◇ おおこうち内科クリニック ◇

愛知県稲沢市祖父江町桜方上切 6-7 電話 0587-97-8300

