

# たばこと健康

～肺がんだけじゃない?! タバコが蝕む心と体～

# 1. 喫煙はなぜ体に悪い？

■たばこの中に含まれる有害物質の代表格は、**ニコチン**です。  
ニコチンには強い依存性があります。

※ ニコチンは、ヘロイン(麻薬)と同じくらい強い依存性があります。

■たばこの煙の中に含まれる有害物質とは？

化学物質名		含まれるもの
アセトン	.....	ペンキ除去剤
ブタン	.....	ライター用燃料
ヒ素	.....	アリ殺虫剤
カドミウム	.....	カーバッテリー
一酸化炭素	.....	排気ガス
トルエン	.....	工業溶剤

こんなに危険な物質が含まれています！！



## 2. 肺がんより怖い！COPDとは

たばこ＝肺がんと思われがちですが、肺がん以上に高い確率で発症する病気がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)です。別名、「たばこ肺」とも呼ばれます。

### ■COPDとは？

長年の喫煙が原因で、気管支や肺に炎症が起き、その結果、気管支が狭くなったり、肺が壊れたりする病気です。

### ■COPDになる確率

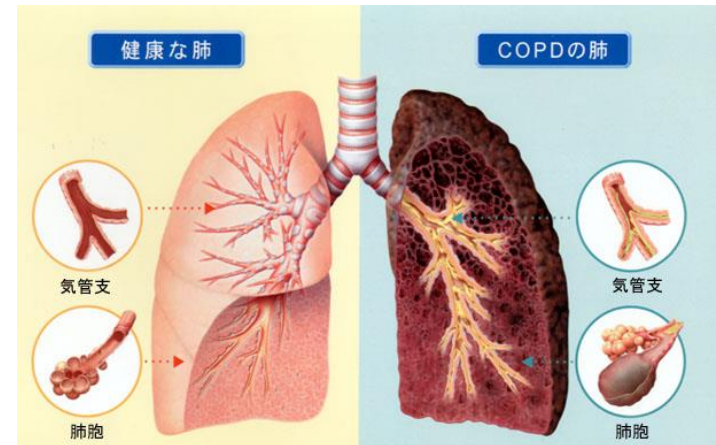
一般的には、総喫煙本数が多いほどCOPDになる確率が高くなります。

1日20本を20年間喫煙すると約20%

(10人に2人)

1日60本を20年間喫煙すると約70%

(10人に7人)



引用: 王子総合病院 医学教室HP  
[http://www.ojihosp.or.jp/igakukyo/R\\_No37.htm](http://www.ojihosp.or.jp/igakukyo/R_No37.htm)

### ■COPDの初期症状

COPDの初期症状は、「長引く咳や痰」「運動時や風邪を引いた時にヒューヒュー、ゼイゼイする」ことです。

このような症状がある場合は、すぐに治療を始めましょう！！

### 3. たばこが増やす、ストレス・うつ病

たばこが悪影響を及ぼすのは、身体だけではありません。

■喫煙はうつ病や不安障害のリスクを1.7倍に高めます

禁煙をすることで、うつ病や不安障害にかかるリスクが、元々たばこを吸わない人と同じぐらいまで下がることもわかっています。



「たばこがストレス解消になっているから、やめられない」は間違い！！

⇒**たばこでイライラが解消するのは、ほんの一瞬**です。

すぐにたばこを吸いたいと言う欲求(イライラ)にとって代わられるため、逆にストレスがたまってしまいます。

## 4. たばこが増やす、腰痛

働く人の多くが悩んでいる『腰痛』。

実は、この腰痛にも、たばこが関係しています。



### ■たばこを吸う人ほど、椎間板が劣化する。

背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生してしまいます。

### ■たばこは、椎間板を「老化」させる。

さらに、喫煙は体からビタミンCを奪います。ビタミンCから出来る「コラーゲン」も減ってしまうため、椎間板がどんどん老化して行ってしまいます。

# 5. 受動喫煙について

たばこは、本人だけでなく、周りの人の健康まで脅かします。

以下のような対策で、大切な家族(特に子供)や周囲の人を守れるでしょうか？

- ・たばこを吸う時は窓を開けているから大丈夫。
- ・必ず換気扇の下でたばこを吸うようにしている。
- ・室内では喫煙せず、ベランダに出てたばこを吸う。

・・・答えは「**NO!**」です！

喫煙者の吐く息には、環境汚染の基準値以上の一酸化炭素が含まれます。  
更に、煙がついた髪の毛や衣服からも、有害物質が拡散します。

たばこの有害物質は、子供の喘息や中耳炎、  
気管支炎、小児がんにまで影響を及ぼすと  
言われています。

受動喫煙をさせないために必要なのは、  
「禁煙」です。



# 6. たばこを止めるメリットとは？

## ■健康への効果

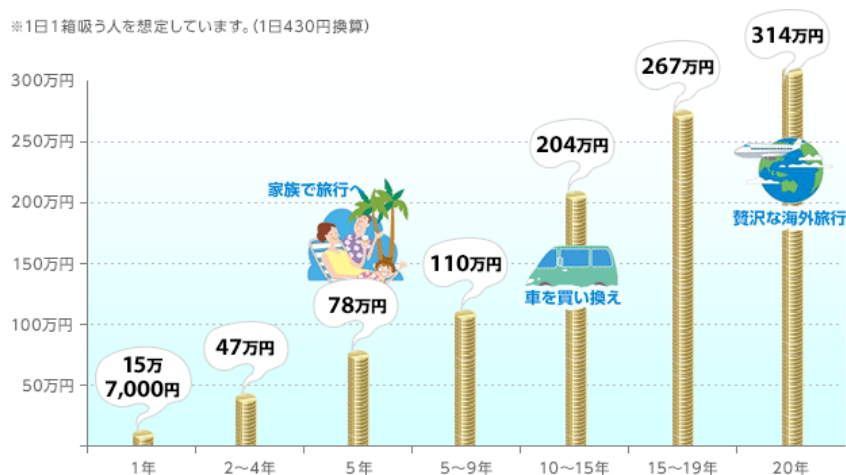
### 禁煙の効果

- 20分 血圧が正常になる
- 8時間 血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間 心筋梗塞のリスクが減る
- 48時間 味覚、嗅覚が回復し始める
- 2週間~3ヵ月 循環機能が改善。歩行が楽になる
- 1~9ヵ月 咳、疲労、息切れが改善する
- 5年 肺がんのリスクが半分に減る
- 10年 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる



## ■金銭面への効果

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)



日本医師会 たばこがんHPより転載  
<http://www.med.or.jp/people/nonsmoking/canser/index.html>

ファイザー製薬 すぐ禁煙.jp HPより転載  
<http://sugu-kinen.jp/efficacy/merit/money.html>

たばこを止めると、思っているよりもずっと早く身体に好影響があらわれます。

たばこを止めると、よいことがたくさんあります！！

ポジティブに考え、「たばこを止める」ことを始めてみませんか？

## 7. ×禁煙治療 → ○卒煙支援

禁煙治療というと、辛く、厳しいもの・・・というイメージがあるのではないのでしょうか？

×禁煙治療：辛く苦しい治療を受け、たばこをやめる

○卒煙治療：医師や仲間をサポートされ、たばこを卒業する

### ■禁煙外来について

禁煙外来では、医師の指導のもと、禁煙補助剤を用いた支援が行われます。

- ・ニコチン切れの症状を軽くする
- ・たばこを美味しく感じさせないようにする

という効果がある補助剤を利用できるため、高い成功率で卒煙(禁煙)をすることができます！

### ■一緒に卒煙する仲間について

インターネット上で、同じ目標を持つ仲間同士、励ましあいながら卒煙することが出来ます。(例：卒煙ドットコム <http://www.sotsuen.com/>)

