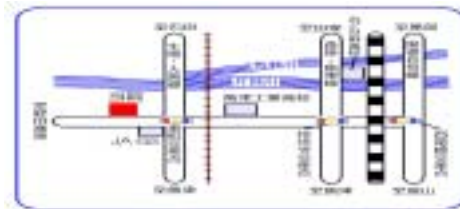


クリニックかわら版



大崎クリニック 院長 大崎緑男

富山県魚津市寿町4-5

(0765)23-1001

ホームページアドレス <http://www.oosaki-clinic.com/>

喫煙と健康 (7) 2005.1.11発行

喫煙者は年々減少していますが、先進国の中では日本は多い方です。今回は喫煙が健康に及ぼす影響と当院で行っている禁煙法についてお話しします。

1. タバコの有害物質

タバコの煙には4000以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は発癌物質をはじめとする有害物質です。なかでも、**タール**、**一酸化炭素**、**ニコチン**は**タバコ三大有害物質**と呼ばれています。

タール：多くの**発がん物質**や**毒性物質**を含んでいます。がんや呼吸器疾患の原因です。

一酸化炭素：善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やす**動脈硬化促進作用**を持っています。また、全身を酸欠状態とすることにより、呼吸器や血管で慢性的な組織傷害を起こし、呼吸器疾患や心臓疾患（狭心症、心筋梗塞など）の原因となります。

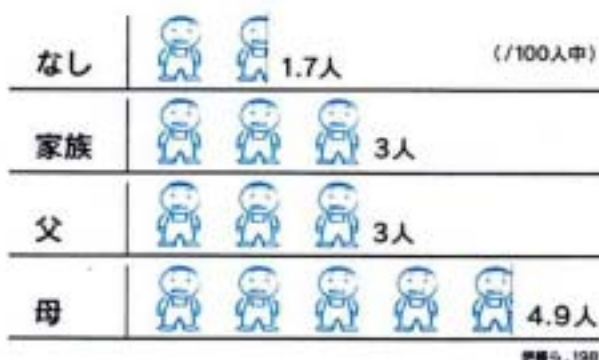
ニコチン：血圧上昇、末梢血管収縮、心収縮力増加など**心臓・血管への急性作用**があります。

2. タバコの体に及ぼす影響

●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



●家庭内喫煙者と幼児(3歳児)の有喘息様気管支炎率



●夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺がん死亡率(夫が非喫煙者である場合を1.0とする)

1.91倍

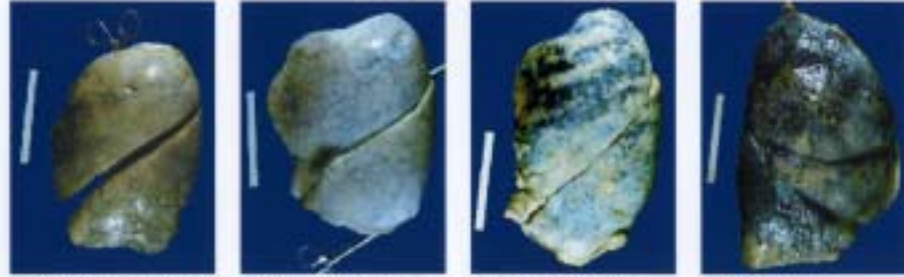
平山 雄, 1983



3. 肺はこんなにぼろぼろになる

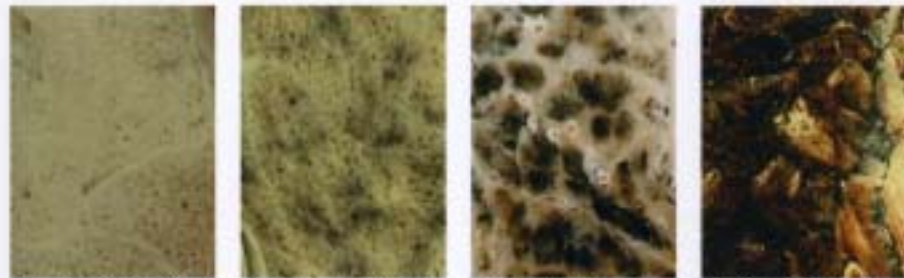
65歳女性、非喫煙者 75歳女性、非喫煙者 70歳男性 1日 10本、
夫も非喫煙者 夫ヘビースモーカー 50年間喫煙 70歳男性 1日 60本、
55年間喫煙

肺表面



きれいな肉色の正常な肺。 黒線はススやタール。 大部分が黒く変色。 全て真っ黒！

肺断面



スポンジ様で小さな穴の大きさは1/10mm、数は3億個。 少し拡大。黒い点はタール。 穴の大きさは5-6mmに拡大。数は、正常の半分位。 正常な細胞がほとんどない

ノバルティス HPより

4. 喫煙しなくてもタバコの害は及んでいる

タバコの点火部から立ち上がる煙を副流煙といいます。喫煙者がタバコ自体を通して吸い込む煙（主流煙）に比し、約3倍の有害物質を含んでいます。これを受動喫煙といいます。たとえば、夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺がん死亡率は2倍近くまで跳ね上がります。

5. 禁煙のメリット

- 病気のリスクが下がる
- お金がたまる
- 毎日がさわやかできもちいい
- 家族みんなが喜ぶ

6. 当院で行っている禁煙療法(ニコチン置換療法)

禁煙開始後に現れるイライラなどの離脱症状（ニコチン依存）に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に補給し、その症状を軽減し、禁煙を成功させる方法です。当院ではニコチネル TTS という貼り薬を用いています。貼り薬に含まれるニコチンの量を徐々に減らしていき、8週間での禁煙達成を目指します。保険適応外なので3万円程度が必要です。詳しい資料御希望の方は、受付にお申し出ください。

禁煙したい人応援します