



ほほえみ

第298号

令和5.8.1発行

たばこのことを正しく知ろう

たばこの煙には200種類以上の有害物質が存在し、そのうち70種類が発がん物質とされています。

～タバコの三大有害物質～

- ① **タール**：多くの発がん性物質が含まれている
- ② **一酸化炭素**：酸素の運搬を抑制し、酸素不足をもたらす
- ③ **ニコチン**：血管収縮・特にタバコがやめられない薬物依存などの作用を有しています。



今月のテーマ

禁煙

と

禁煙外来について



喫煙による健康の影響

主に、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞、呼吸器疾患、がん等、命にかかわるさまざまな病気の引き金になります。喫煙は喫煙者本人ばかりでなく、周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を与えます。

治療方法

- ① **ニコチネル** (貼付薬)
- ② **チャンピックス錠** (内服薬)

当院でも、禁煙外来をおこなっております。現在、治療薬のチャンピックス錠は集荷停止されており、再開の目処が立っていないため、ニコチネル(貼付薬)のみの禁煙治療で対応しております。ニコチネル(貼付薬)で禁煙成功するのが疑問を感じる方もいるかと思いますが、ニコチネルで多くの禁煙成功者を生み出しています。ニコチネルは、チャンピックス錠と同様に有効な治療選択肢であることには変わりありません。

禁煙の効果

「長年吸ってきたし今更禁煙しても・・・」と思う方もいるかと思いますが、禁煙するに遅すぎることはありません。今からやめることで以下のよくなる効果が得られます。

禁煙開始から...	
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。体内の酸素濃度が上がる。
48時間後	心臓発作のリスクが低くなる。嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
72時間後	呼吸がラクになる。肺活量が増える。
2週間～3ヶ月後	循環機能が回復する。肺機能が30%アップする。
6ヶ月後	セキ・息切れが改善する。疲れにくくなる。気道感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患のリスクが低くなる。
10年後	肺がんのリスクが半減する。
15年後	心臓病により死するリスクが非喫煙者と同等になる。

禁煙をしたいけど、自分で喫煙をやめられない方へ

たばこをやめたくてもやめられないのは「ニコチン依存症」が原因だからです。ニコチン依存症を病気と捉え、2006年4月から医療機関で一定の条件を満たした場合に健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。

一人で禁煙を続けるのが難しい場合は、医療機関で禁煙の治療をサポートしてくれる禁煙外来に受診することをお勧めします。禁煙を始めるきっかけは人それぞれですが、「禁煙してみようかな」と思った時が禁煙を始める時です！この機会に、自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えましょう！

禁煙外来



「加熱式たばこなら大丈夫」は誤解!

最近、たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込む新しいタイプの加熱式たばこが登場しています。加熱式たばこは有害物質が少なく、体に影響が少ないと思われ、紙巻きタバコから禁煙目的で切り替える人もいます。2017年、加熱式たばこのフィルターから加熱時に有害物質が発生していることが報告されています。(日本医師会より)