

さわやかCPAP便

大竹内科呼吸器科医院
H20年02月 不定期発行

第9号

朝晩の冷え込みが厳しくなっています。風邪をひきやすい季節です、体調管理を万全にしてひかないように気をつけましょう！ところで、長引くせきやたんはありませんか？風邪だとは限りませんよ～(^_^;) / 他にいろいろな原因があります。その原因の1つに **タバコ** があります。特集してみました。

現在、日本でタバコを吸っている方は **3000万人** いるといわれています。

身体に悪いと知りながら減らないのは何故でしょうか？やめられない訳があるのです。それは、タバコがただの趣味の一環ではなく、タバコに含まれる **ニコチン** への依存...つまり **ニコチン中毒** が原因です。そのため、血液中のニコチン濃度が下がるとどうしてもタバコが吸いたくなるのです。また、タバコの煙には体に悪い一酸化炭素やタールの他に **200種類以上もの有害物質** と **50種類もの発ガン物質** が含まれています。

健康被害

1日20本吸う人は、吸わない人と比べて平均寿命が約 **7.5歳** 短い。

- 全身のガンの **30%** がタバコの影響を受けています
- 特に
- 咽頭ガン... **90%** 以上がタバコの影響。 **32.5倍** の確率に！
ガンの切除手術で **声を失う** ことになります。
 - 肺ガン... **70%** がタバコの影響。 **4.5倍** の確率に！

検診での
早期発見が難しいので
禁煙による
予防が重要！

男性のガンでの死亡数 **NO.1**

50～60歳代でリスクが急激に高くなります。

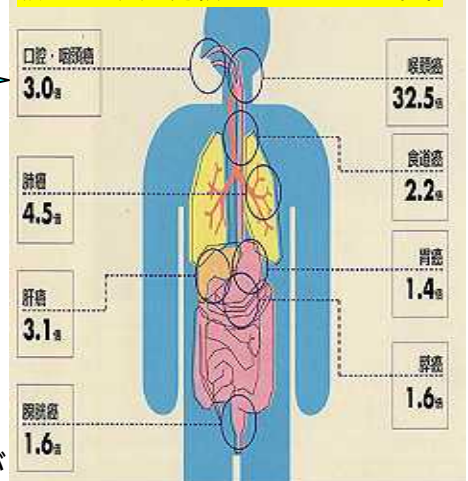
家族がガンになる確率が **2倍**

肺ガン初期は **無症状** であることが多く、続いて

せき・たん・発熱・血たん・胸背部痛・声のかすれが

みられます。さらに進行すると、**呼吸困難** に陥り **死に至ります** ☹️。

吸わない人と比較してガンになる確率



その他にも影響を受ける疾患等

- 心筋梗塞... 確率約 **3倍**
- 糖尿病... 確率 **2～4倍**
- 歯周病... 確率 **2～9倍** (歯を失い入れ歯の原因に)
- 胃・十二指腸潰瘍や逆流性食道炎の原因
- 聴力低下 (高音域が聞こえにくくなる)
- ED (勃起障害) の **80%** が影響
- 親の喫煙で **3歳未満** のぜんそくを引き起こす確率は **2～3倍**
- **COPD: 慢性閉塞性肺疾患 (肺気腫、慢性気管支炎)**

- 1年間の死亡者数 **10倍**
タバコ関連疾患 → **10万人**
交通事故 → **1万人**

注意

タバコの煙には気道を狭める作用があるため

CPAPが使いづらくなってしまう原因になっています。

また、タバコの副流煙
(外にでている煙)で
家族や職場の人の健康を
奪うことにもなります。



タバコを吸い続けると、気道の粘膜が炎症を起こし慢性的にせき、たんが出ます。炎症で肺細胞が破壊されたり、気道閉塞がおこるため、気流が制限された状態になり

『息が吐きづらい・体を動かしたときに息切れする』といった症状があらわれ

呼吸困難 に陥り、死に至ることもあります。

一度破壊された細胞はもう元には戻りません。治らない病気なのです。重症の場合は、在宅酸素療法 (HOT) により、**酸素ボンベ** を手放せない生活を送らなければなりません。

裏もあります!!

喫煙者の肺の変化(ノバルティスファーマ提供)



☹️こんなに真っ黒になってしまうなんて怖いですよねえ☹️☹️

禁煙のすすめ

禁煙をしようとする禁断症状がでてきます

- イライラ・怒りっぽい
- 不安・心配性になる
- 欲求不満
- 集中力低下
- 手・足がだるく、体がしんどい
- 目の焦点が合わないような感じになる
- 気分が落ち込み、うつ状態
- 不眠症
- 中途覚醒・昼間眠い
- 食欲がでて体重増加

これらの禁断症状は耐えがたく精神力だけではなかなか難しいのが現実です。

なぜなら

ニコチン依存症
だからなのです

せっかく禁煙に成功したと思っても

1本だけ...1本だけなら

と吸ってしまうとニコチン依存が復活してしまい今までの苦労が無駄になってしまう可能性もあります。

潔くやめましょう!



禁煙外来を受診しましょう

2006年4月より健康保険が適用になりました。

ニコチンパッチ と ニコチンガム で血液中のニコチン濃度が



一気に減らないようにすることで

禁断症状を緩和し禁煙しやすくなります。

もうすぐ飲み薬 もできるようです! あきらめずにがんばりましょう。

禁煙するとお得なんです!

1箱250円として、1日1箱(20本)吸うとすれば

- 1年間 約 9万円
- 5年間 約 45万円
- 10年間 約 91万円
- 30年間 約 273万円

貯金していたら何を買っていますか?

その他にライターや灰皿はいりませんし、タバコとセット感覚の缶コーヒーやガムもいらなくなりますね。



当院でも受診できます。

興味のある方は
医師または受付に
お申し出ください。

BBB
ダイエットしてますか?
カロリー
気にしてますか?
めざせ 卒業!!

予約日には忘れずに
受診しましょう!!
もし来院できない場合
連絡していただくよう
お願いいたします。