



こんにちは 保健師です



きつえん 喫煙について

ニコチンには強い依存性があり、たばこの煙には発がん性物質が含まれています。



ニコチン

ニコチンには、強い依存性があります。また、強い血管収縮作用により、血圧を上昇させます。



発がん性物質

たばこの煙に含まれる発がん性物質やその他の有害物質は、分かっているだけでも200種類以上になるとされています。また、がん以外にも多くの病気と関係しています。

紙巻たばこだけでなく、加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質は含まれます。

たばこを吸っている人はこんな病気にかかりやすくなる

がん

鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、喉頭、食道、肺、肝臓、胃、膵臓、膀胱、子宮頸部 など



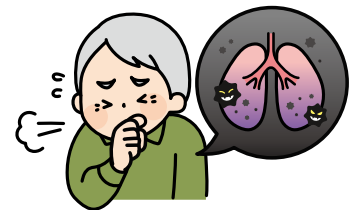
その他の疾患

COPD(慢性閉塞性肺疾患)、呼吸機能低下、脳卒中、虚血性心疾患、歯周病、糖尿病、早産、低出生体重・胎児発育遅延 など



喫煙とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙を吸うことで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきや痰(たん)が出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下する状態です。痰を伴うせき、息切れが何年も続き、息を吐く時間がのび、ぜいぜいするという症状があります。ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全を伴います。肺炎などの進行につながりやすく、また階段や坂道をのぼるといった、ちょっとした日常生活での運動でも息切れが出てきます。重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどが必要となる場合があります。



禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。健康保険が適応される禁煙治療は、貼り薬や飲み薬を使うもので、自分で禁煙するよりも楽にそして確実に禁煙できる方法です。

1カ月～9カ月後

せきや喘鳴(ぜんめい)が改善する。免疫機能が回復して、感染症にかかりにくくなる。

1年後

肺機能の改善がみられる。※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人

2～4年後

虚血性肺疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少する。

5～9年後

肺がんのリスクが低下する。

10～15年後

さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。