

呼吸器ニュース



2017 No.1

発行 西淀病院・のぞと診療所
喘息グループ

そろそろ梅雨がやってきますね（-_-；）

5月31日はWHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。

今回はタバコと肺の病気について考えてみます。

* タバコで起こる肺の病気 *

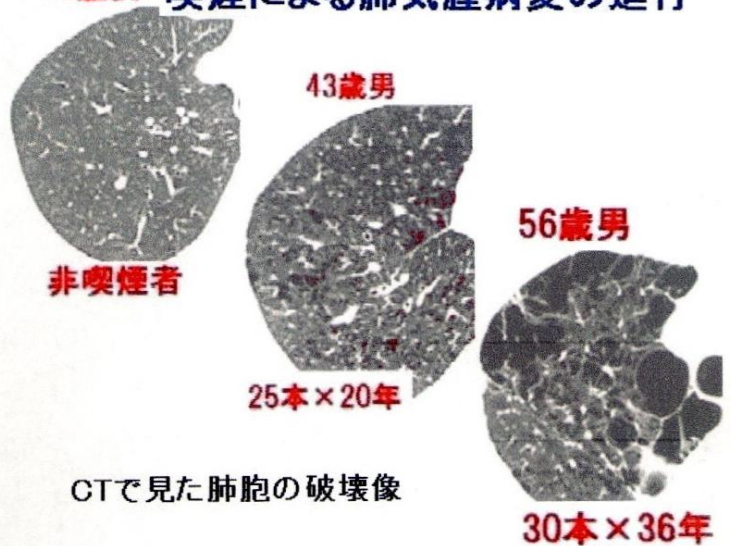
現在、世界で年間600万人、日本でも11万人以上がタバコに関連する病気で死亡しているといわれています。中でも、タバコの有害物質が直接入る肺には影響が大きいといえます。喫煙によって肺がんによる死亡率は4.5倍となり、各部位別のがんの死亡率では、肺がんは日本人の男性で1位、女性で2位となっています。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患、

肺気腫）という病気をご存知でしょうか。

タバコによって知らないうちに肺の組織がこわれていく病気で、現在日本人の死因の10位、男性では8位になっています。息苦しさなどの症状が出てからではかなり進行しているため、早期発見が大切です。タバコを吸っている方は、1年に1回は肺機能検査（スパイロ）を受けるようにしましょう。

45歳男 喫煙による肺気腫病変の進行



CTで見た肺胞の破壊像

家庭・職場の受動喫煙による呼吸器症状と病気の増加度（成人）



タバコを吸わない方は「自分には関係ない」と思っていませんか。他人が吸ったタバコの煙による受動喫煙も健康に悪影響があることがわかっています。受動喫煙によって肺がんや心筋梗塞・脳卒中が2~8割増加するといわれています。特に、もともと呼吸器の病気をお持ちの方にとっては受動喫煙もぜひ避けた方がよいでしょう。

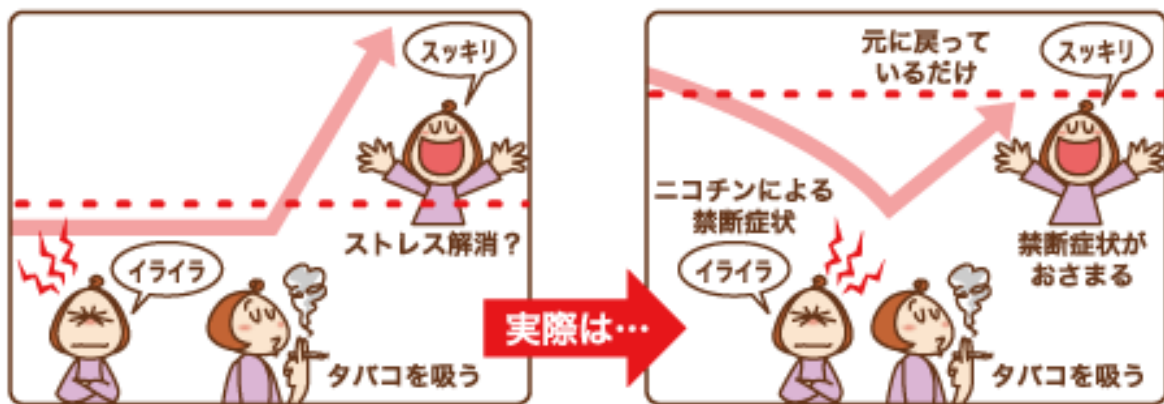
* タバコについての Q&A *



* タバコは人の好みだし習慣だから仕方がないんじゃないの？

タバコを吸うことと生活の中での習慣（食事の時にはしを使うことなど）を比べてみてください。食事の時にはしがなければスプーンを使うなど習慣は必要に迫られれば変えることができます。これに対して、タバコは「わかっちゃいるけどやめられない」^{いぞんしょう}依存症であることが問題なのです。習慣的な喫煙は医学的には「ニコチン^{いぞんしょう}依存症」という状態で、治療が必要な病気なのです。

* タバコを吸わないとストレスがたまるからやめられません。



喫煙者のイメージ

実際の状態

タバコを吸うことで解消できるストレスはどんなストレスでしょうか？ タバコを吸ったからといって仕事のストレスや人間関係のストレスがなくなるわけではありませんよね。タバコを吸ったことで解消されたのは依存症にともなって起こる「ニコチン切れのストレス」だけなのです。禁煙に成功すればニコチン切れのストレスを感じることもなくなります。

* 何回も禁煙に挑戦したけどダメでした。

1回の挑戦で完全に禁煙できることはまれで、禁煙を考え始めてから平均7~10年で3~4回の挑戦で禁煙できるといわれています。チャンスは何度でもあるので、何度も挑戦するやる気を持続することが大切です。

***** 禁煙教室・禁煙外来について *****

のざと診療所では、禁煙に興味のある方のために月1回、第1土曜日に禁煙教室を行っています。また、「禁煙してみよう」という方をお手伝いするために禁煙外来を行っています。禁煙外来では、医師によるカウンセリングに加えて、ニコチン切れの症状をおさえるための禁煙補助薬を使用します。どちらも予約が必要ですので、ご興味のある方はお気軽に職員にお問い合わせください。