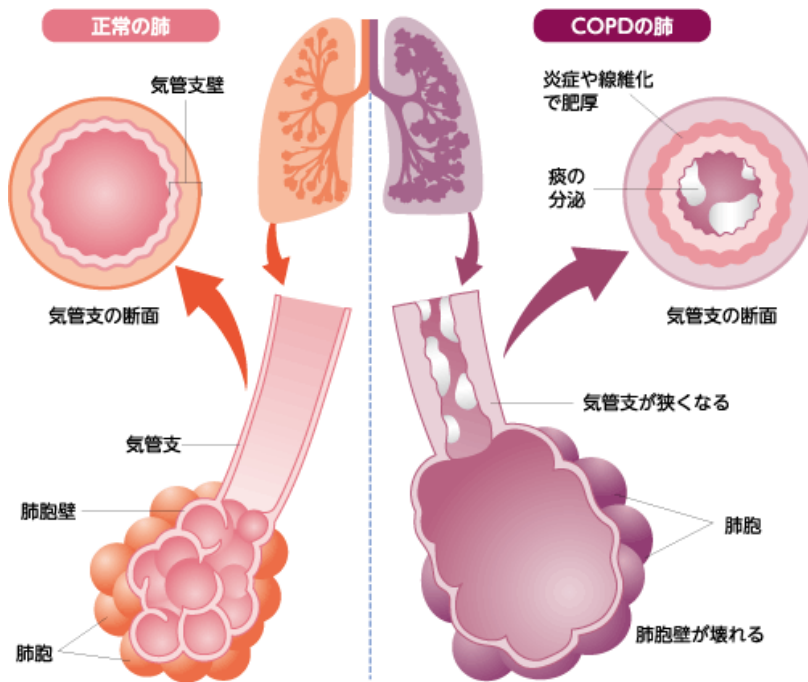


☆タバコで起こる肺の病気、COPD☆



現在、世界で年間700万人、日本でも11万人以上がタバコが関連する病気で死亡しています。

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、世界では死因の4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ので、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。

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。

☆タバコについてのQ&A☆

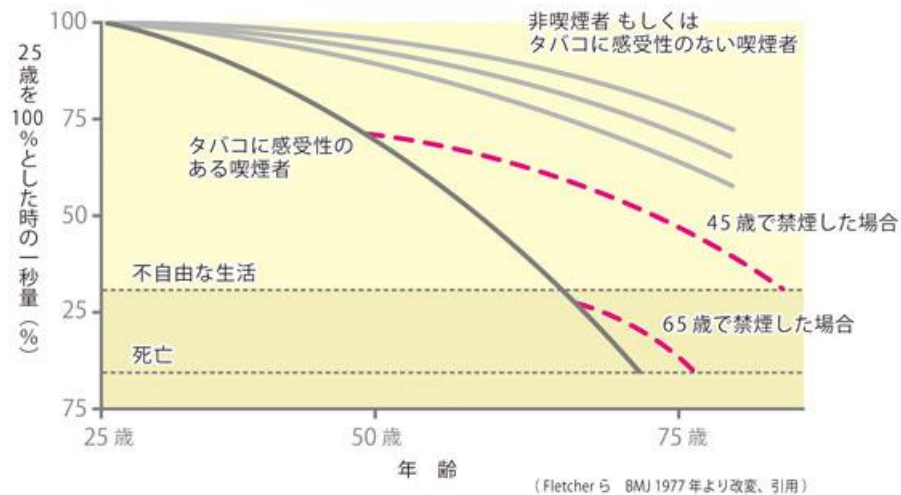
タバコは人の好みだし習慣だから仕方がないんじゃないの？

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」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「ニコチン依存症」という状態で、治療が必要な病気なのです。

もう長年吸っているし、今さらやめたって遅いです。

タバコはいつやめても遅くありません。正常な老化でも肺のはたらきは落ちていくのですが、タバコによってその速度が速まります。禁煙することによって肺のはたらきの

低下の速度がゆるやかになるので、日常生活が不自由な状態になるのを防ぐことができるのです。



©KOMPAS

加熱式タバコ(アイコスなど)に変えたから大丈夫です。

最近急速に普及している加熱式タバコはタバコの葉を加熱して発生するエアロゾル（細かい粒子）を吸い込むもので、量に違いはありますが、含まれている化学物質はタバコと変わりません。タバコ会社は「有害物質を90%以上減らした」と広告していますが、ニコチンは通常のタバコの50~80%含まれており、発がん性物質も含まれています。加熱式タバコに変えたのでは禁煙したことにはならず、特に病気のある方は使用しないことをお勧めします。



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

のぞと診療所では、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。