

今年こそ禁煙を 広報げろ 2011.1

今年こそ禁煙を

健康意識の高まりに押されタバコが値上げされてから 2 カ月を経ました。その後禁煙に成功した人が増えていますが、市立金山病院でも禁煙外来を開設し皆様の禁煙へのお手伝いをしています。タバコを止められない理由はニコチンです。ニコチンは麻薬やアルコールと同じ様に依存性があり、精神力だけでタバコを止めるのは非常に困難です。禁煙に成功するためにはタバコの害について正しく理解し、薬の助けを借りるといった医療の支援を受ける事が最も効果的です。タバコによる害をはっきりと認識し、今年こそ禁煙しましょう。

◎タバコと COPD (=タバコ病)

年をとると共に呼吸器の病気を患う人が増えてきます。その原因の一つにタバコがあります。タバコの害として肺がんが最も恐れられています。確かに肺がんは治療が難しく、死亡率が高いがんです。しかし進行性で治る事がなく生活に大きな支障をきたすタバコが原因の病気に COPD (慢性閉塞性肺疾患) があります。ガス交換を行う肺胞が徐々に壊され、これは元に戻ることなくしだいに肺の機能が低下し、酸素吸入無くして生活できなくなります。慢性の酸素欠乏状態で苦しみながら死にいたるのです。

◎タバコとがん

タバコの煙に直接さらされる喉から気管、肺にがんが発生しやすいのは当然ですが膀胱がんも見逃せません。膀胱がんは男性に女性の四倍も多く、その原因の半数はタバコと言われています。喫煙によって体に入った発がん物質は最終的に尿に排泄されて膀胱にたまり膀胱壁が発がん物質にさらされるからです。

◎タバコとにおい

生活の中の気になる臭いのワーストワンはタバコ臭と言われています。特に若い人ほど臭いに敏感で子どもは喫煙者に近づきたがりません。

◎タバコの副流煙

火のついたタバコから立ち昇る煙には喫煙者が吸い込む煙の数倍の有害物質が含まれています。喫煙者の夫の妻の肺がん発生率は非喫煙者の夫の妻の約二倍となっています。喫煙者が吐き出す呼気、喫煙者の着る服からも有害物質が排出されており、分煙が徹底されていても安全ではありません。

◎タバコの経済損失

タバコによる税収入、タバコ産業等による経済効果よりもタバコが引き起こす健康障害に対する医療費用、タバコによる火災などの経済損失の方がはるかに多くなっています。

◎下呂市立金山病院禁煙外来

市立金山病院禁煙外来は予約制です。受診をご希望の方は電話でご予約ください。市立病院構内は全面禁煙です。ご協力をよろしくお願いいたします。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦