



2014年新春号

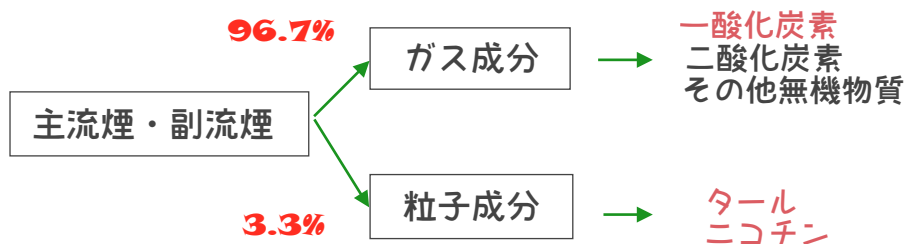


今年、初となります**新春号**は
昨年10月より当院でスタートした
禁煙外来にちなみまして
タバコの害についてお話したいと思います。



たばこは、昔マヤ族が宗教的な行事を行うために僧侶によって吸われていました。
その後、コロンブスによってヨーロッパへ持ち込まれ、日本へはその約50年後に
鉄砲と共にポルトガル人によって伝えられました。
そして、『たばこには害がある。』と1975年のWHOの報告から明らかになっていったのです。

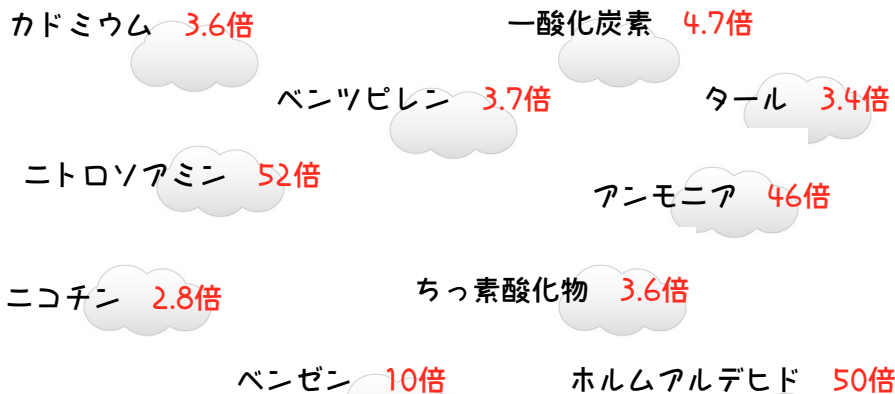
では、その『**有害**』とされるたばこの成分を見てみましょう。



空気清浄機で除去できるのは**タバコの臭い**と**粒子成分のみ**で有害成分を多く含む**ガス成分はほとんど除去できません**。
粒子成分であるニコチンも95%はガス化しています。



たばこの煙からは約4,000種以上の化学物質が発見され、その内、有害であるとされている化学物質は200種を超え、さらに発がん性が認められているものは40種あるとされています。



発生する各種有害物質は副流煙の方が多く（赤字：主流煙に対して副流煙の割合）
主流煙は酸性（pH 6 前後）であるが副流煙はアルカリ性（pH 9 前後）のため目や鼻の粘膜を刺激します。

- ニコチン・・・口腔粘膜、気道、肺、皮膚から極めて短時間に吸収され、血管収縮・心拍数増加を引き起こし、血糖値を上げる働きも。依存性の薬物とされています。
- タール・・・発ガン作用があり、肺機能を低下させ、呼吸器疾患やガンに関係があるとされています。
- 一酸化炭素・・・ヘモグロビンと結合し、血液が酸素を運ぶのを妨げ体全体が酸欠状態になり、心臓に負担をかけます。
- カドミウム・・・体内を巡ったカドミウムは最終的には腎臓に蓄積され、腎機能障害の原因となります。
- ホルムアルデヒド・・・シックハウス症候群でおなじみですが、発がん性物質でもあります。
- ベンゼン・・・長期間にわたるベンゼンの摂取は血液のがんである、白血病の原因になるとも言われています。



実際にはどんな病気がたばこ関係が深いのか？



がん（発がん性物質）	各種臓器のがん
循環器疾患（血管収縮・動脈硬化による）	冠状動脈疾患（心筋梗塞 狭心症）、脳血管疾患（脳梗塞 脳出血）、末梢循環不全
呼吸器疾患（気道刺激による）	慢性閉塞性肺疾患、慢性気管支炎、ぜんそく、肺気腫
消化器疾患（胃粘膜血管収縮による）	胃・十二指腸潰瘍、逆流性食道炎
産婦人科疾患（胎盤通過による）	周産期死亡、早産、先天性奇形
代謝疾患（耐糖能・カルシウム代謝異常による）	糖尿病、骨粗しょう症
神経疾患（脳血流低下による）	脳萎縮、パーキンソン病
歯科疾患（歯周組織破壊・歯石増加による）	歯周病、口内炎、口臭
免疫抵抗力（免疫機能低下による）	アレルギー性疾患、創傷治癒遅延
美容（血管収縮・ビタミンC破壊による）	皮膚温低下、しわ増加

『止めたくても止められない』のは何故？

☆各使用者の中で依存症になる人の割合☆

ニコチン＞ヘロイン＞コカイン＞アルコール＞カフェイン

ニコチンは麻薬にも劣らない依存性を持ち、ヘロインと同じくらい止めるのが難しいのです。

《ファガストロームたばこ依存度テスト》

質問	0点	1点	2点	3点
①起床後何分でたばこが吸いたくなりますか？	61分以上	31～60分	6～30分	5分以内
②1日喫煙本数は何本ですか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
③たばこが吸いたくて禁煙場所を避けたことがありますか？	いいえ	はい		
④午前中に立て続けに たばこを吸ってしまう傾向はありますか？	いいえ	はい		
⑤風邪をひいてたばこ吸うのが辛いときでも吸ってしまいますか？	いいえ	はい		
⑥禁煙場所から喫煙可能な場所に移動したらすぐたばこを吸ってしまいますか？	いいえ	はい		

合計点数が・・・0～3点：依存度低い 4～6：普通 7～10：依存度が高い

慢性閉塞性肺疾患（COPD）って知ってますか？

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することで生じた肺の炎症性疾患です。肺気腫もこれに含まれます。COPDの障害（気道閉塞による動いたときの息切れや、咳・痰など）はゆっくりと進行するため患者さん自身が慣れてしまい気がつくのが遅くなってしまいます。40歳以上で、喫煙歴のある方は1度受診してみてください。



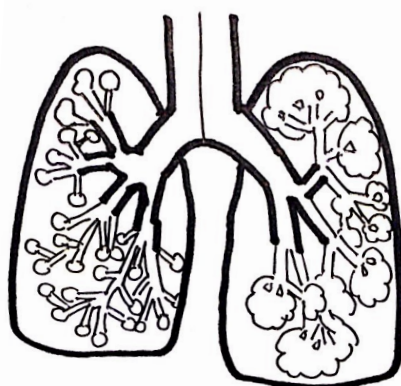
健康な肺胞の断面



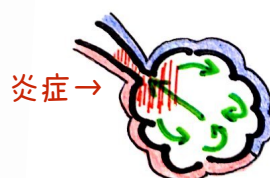
肺胞と呼ばれる袋の周りの血管から酸素と二酸化炭素の交換がこなわれます。

→：酸素
→：二酸化炭素

《健康な肺》



《COPDの肺》



炎症により気管支が狭くなり、空気が出にくくなっています。



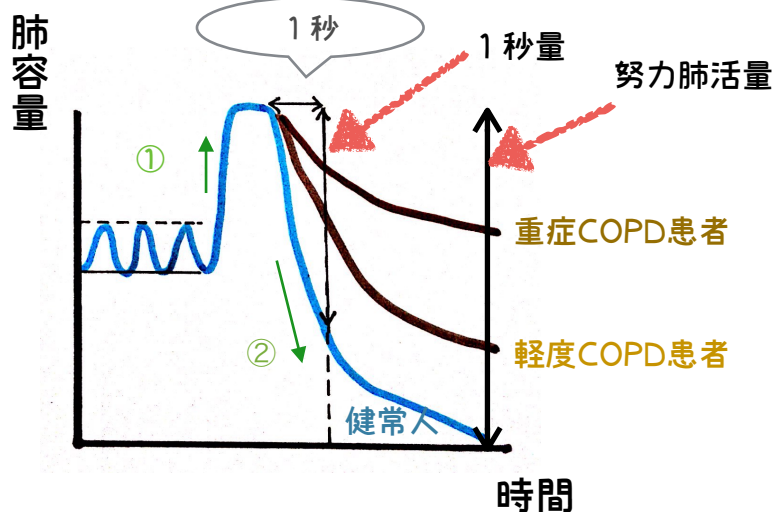
肺胞が膨らんでつながり、血管が壊れ酸素を受け取りにくくなっています。

COPDの気管支・肺胞の断面



このCOPDの診断に欠かせないのが呼吸機能検査です

肺機能検査はスパイロメーターという機械を使っておこないます。



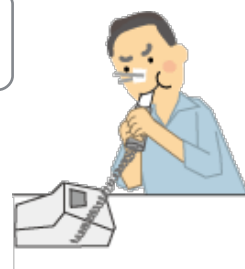
- ①最大限に息を吸えるだけ吸います。
- ②次に思いっきり空気を吐き出します。

この時吐き出した空気の最大量が『努力性肺活量（FVC）』と言い、最初の1秒間に吐き出せる空気の量を『1秒量（FEV1）』と言います。

$$1\text{秒量} \div \text{努力肺活量} \times 100 = 1\text{秒率}$$

この計算で出た1秒率が70%未満の場合COPDの可能性が高くなります。

上向きの曲線は吸気。
下向きの曲線は呼気。



*当院での禁煙外来は毎週火曜日15時～予約制です。

