

# 禁煙について 考えてみませんか？

内科 渡邊ありさ



わかない人にとってタバコの煙の臭いはとても迷惑なのです。

## 【禁煙の方法は？】

ニコチン依存ができあがってしまったと、禁煙はなかなか難しいです。本人の意志の力だけでは続きにくいので、周りの協力が必要です。禁煙仲間を作ってお互いに励ますのも有効でしょう。

ニコチン依存の方には、ニコチンガムやパッチも有効です。ガムは薬局で手に入ります。パッチは体に貼って皮膚からニコチンを吸収させて禁断症状を抑える薬ですが、医師の処方が必要です。岩美病院でも取り扱っていますので、外来でご相談下さい（岩美病院では保険外診療になるので、平均2ヶ月間の治療で約2万円＋診察料がかかります）。

1日1箱タバコを吸えば、1年間で約10万円のタバコ代を払っています。その他にも、タバコのせいで病気になるって莫大な医療費がかかります。タバコの経済効果は（タバコ税も含めて）年間約3兆円ですが、タバコによる医療費、火事、早死などの経済損失は年間約6兆円です。1年間のタバコ販売量が約3千億円ですから、タバコ1本につき国家に10円ずつ負担をかけているという試算まであるのです。「人より多く税金を納めてやってるんだ」なんて言い訳は通用しませんよ。

2万円で禁煙できたら安いものだと思います。大切なお金はもっと楽しいことに使いませんか？

ニコチンは脳にセモノの快楽を与え、ニコチン依存の原因になりタバコがやめられなくなります。また血管をキュッと縮めるので血圧が上がったり、指先が冷たくなったりします。

一酸化炭素は、血液が体の細胞に酸素を届けるのを邪魔します。頭がボーっとしたり、イライラしやすくなったり、体の正常な働きができなくなります。

## 【どんな病気にかかりやすいの？】

1、ガン・・・肺ガンや喉頭ガン、食道ガンなどさまざまなガンを引き起こします。

2、肺気腫・・・タバコの煙は肺の細胞をこわします。壊れた細胞は二度と元には戻りません。最初は咳や痰が増える程度の症状ですが、何十年も吸い続けるうちに息切れや呼吸困難がひどくなります。

3、動脈硬化・・・血管が硬くなり、血圧が上がります。血管が詰まると、脳梗塞や心筋梗塞、足の壊疽（腐ること）などをおこします。高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満などがあれば、さらに危険性が高くなります。

4、その他・・・体じゅうの血めぐりが悪くなり、胃潰瘍や認知症、不妊などの原因になります。また妊娠中の喫煙で、流産や発達遅延をおこしやすくなります。

喫煙者の方は、よく「長生きしたくないし、好きなように生きてポツクリ死にたい」なんて言いますが、実際にはポツクリとはほど遠い病気がたくさん待っています。長生きできない方は、確かに多いですが・・・

## 【受動喫煙】

タバコの煙は、吸っている本人だけでなく、周囲の人々の健康も害します。本人はフィルターを通して煙を吸いますが、周囲の人はフィルターなしの煙を直接吸わされます（もちろん本人も吸っています）。タバコの中から直接のぼる煙は、フィルターを通すより何倍も有害物質が多いのです。本人がタバコを吸わなくても、タバコを吸う夫と一緒に暮らす妻が肺ガンで死ぬ確率は、そうでない人に比べて2倍も高くなります。

また、本人は鼻が麻痺してしまつので臭いに鈍感ですが、タバコを吸

現在、日本人の成人男性の喫煙率は約40%です。昭和40年代には、80%を超えていました。一方成人女性の喫煙率は昔から15%前後ですが、10-30代女性の喫煙率は増加傾向にあります。タバコが体に良くないと知っている方は多いと思いますが、なかなかやめられないのが現状のようです。

## 【タバコの害】

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、そのうち約50種類は発がん物質といわれています。中でも3大有害物質は、タール、ニコチン、一酸化炭素です。

タールは黒くてベタベタした物質で「ヤニ」とも言われます。のどや肺にベッタリとこびりつき、喉頭ガンや肺ガンなど、さまざまなガンの原因になります。1日に20本のタバコを1年間吸うと、180mlものタールを体に取り込んでいます。1日40本なら360ml、それを50年も続けたら何と18リットルにもなります。恐ろしいですね。



# 健康だより 9月

福祉保健課

☎ 73-1333

● 食生活編 ●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

## ☆ ものはためし で大発見!! ☆

先月号のごぼうに続き、またまた「おいしい食べ方大発見」。今回はなすです。これは、ずっと前に、「作ってみてね」と教えてもらっていたものですが、なかなか自分で試す機会がなく、気が付けばメモは机の奥の奥に・・・。

一年経ってようやく出番となりました。(公民館だよりのページ「いきいきクッキング」に写真が載っています)

私は献立を立てる時、「これっておいしいの?」と冊子を見ながら思ったものは、結局作らずに終わることが多いのですが、先月号のごぼうのことがあったので、ものはためしで挑戦したら、レポートリーがひとつ増えました♪ラッキー♪

『ものはためし』私にとってこの6文字は、思いがけない献立が発見出来る言葉になりました。そして、料理以外の場面でも、この6文字で挑戦すると、何か大発見出来そうな気がしませんか。

## なすそうめん

【4人分】

なす..... 1本  
片栗粉..... 適量  
めんつゆ..... 200cc  
(ストレートタイプ)  
生姜..... 15g → すりおろす

【作り方】

- ① なすは、1cm角の棒状に切る。(長さは、10cmくらい)
- ② 切ったなすに片栗粉をうすくまぶし、たっぷりのお湯で、なすに火が通るくらいにさっとゆでる。
- ③ 冷水につけて粗熱を取った後は、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる時に、めんつゆをかけ、おろし生姜をのせる。

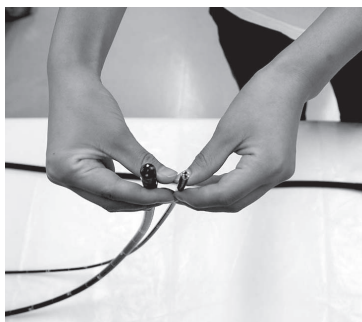


※写真はイメージです。  
実際の検査は医師の指示に従い、入れてもらいましょう。

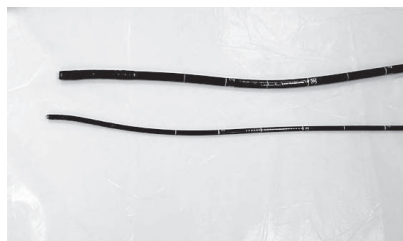
通常の口から入れる内視鏡(胃カメラ)では、不安や苦痛のため、内視鏡検査を拒否されたり、必要性を感じても抵抗があった方が多数おられると思います。そこで岩美病院では、一人でも多くの方に内視鏡検査を受けていただくために、挿入時に苦痛の少ない鼻から入れる内視鏡を購入しました。実際にされた方も「断然、楽」とのご意見です。

今まで躊躇(ちゅうちゆ)されていた方、ご自身のため、ご家族のためにも、これを機に、内視鏡検査を受けられて健康管理にお役立て下さい。

なお、鼻からの内視鏡は1本しかありませんので、希望に沿うためには、事前に内科外来までお問い合わせください。



右が鼻から入れる内視鏡  
左が口から入れる内視鏡



上が口からの内視鏡  
下が鼻から入れる内視鏡



## 経鼻内視鏡

購入しました。