



Dr's Message

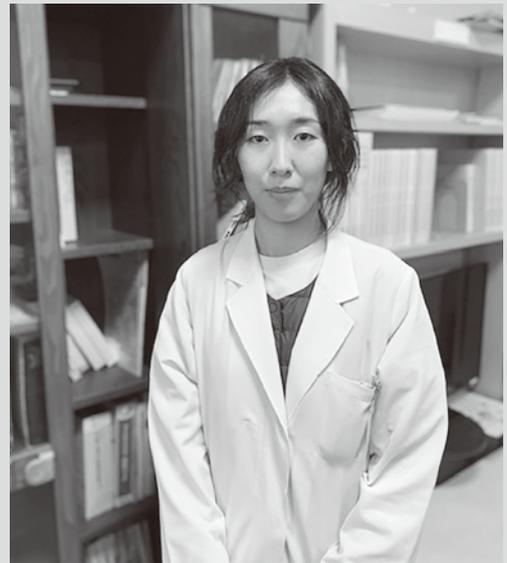
## いきいき健康術 第175回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

### 『たばこの影響』

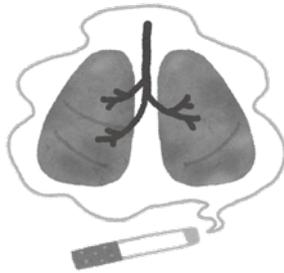
よしだりえ  
吉田理愛 医師

国保京丹波町病院 水曜日一般外来



たばこにより肺にダメージがかかるのは知られていますが、具体的にはあまりご存じない方もおられると思います。たばこの煙には約 4000 種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約 200 種類以上が毒物、約 60 種類は発がん性物質です。

たばこは、1日20本の喫煙を20年間続けると慢性閉塞性肺疾患になりやすいといわれています。慢性閉塞性肺疾患とは、たばこや大気汚染などの影響で肺の構造が壊れてスカスカになってしまう病気で、息をするのがしんどくなったり咳が出たりします。重度の慢性閉塞性肺疾患になると、鼻から常に酸素を吸う治療が必要となることがあります。それだけでなく、たばこにより肺癌や咽頭癌などの癌になりやすくなることや、血管が詰まりやすくなって心筋梗塞になる危険性が高まることが知られています。



また、たばこは吸っている本人だけでなく、周囲の人にも影響があります。たばこから出てくる副流煙には、吸っ

ている本人が吸い込む主流煙の何倍もの有害物質が含まれており、吸った後も有害物質が壁や家具、髪の毛、持ち物に付着します。その成分が手などに付着し、体内に入り込むことも知られています。

たばこで肺が受けたダメージはもとに戻りませんが、禁煙により呼吸機能はある程度改善を見込めることが知られており、禁煙がとても大事になってきます。禁煙は若いうちにできれば若いほど良いですが、ご高齢の方の禁煙も決して遅いことはありません。たばこによる呼吸器の症状に対する治療もありますので、たばこを吸っておられる方で息切れがひどい、痰がよく出るという症状がある方は一度外来を受診してください。



町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします。

京丹波町病院

電話 0771-86-0220