

## 禁煙をおすすめする理由

### その1 ずばりタバコによる健康被害です！

タバコの煙は以下の病気の発症リスクを増大させます。

【癌】	【血流障害】	【その他】
肺がん 口腔・咽頭がん 子宮頸がん etc.	心筋梗塞 狭心症 動脈硬化症 etc.	胃・十二指腸潰瘍 肺気腫 うつ病 etc.



また病気だけでなく、妊娠・出産への悪影響や乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連してきます。

### その2 タバコによる健康被害は周囲にも…

『受動喫煙』という言葉聞いたことはありませんか？

タバコの煙は喫煙者だけでなく、その煙を吸った周囲の人の健康にも悪影響を与えます。これを『受動喫煙』といい、喫煙により生じた副流煙は主流煙よりも高い有害物質が含まれているため、非喫煙者でも癌や脳卒中などの病気のリスクを高めてしまいます。

それなら人がいない所で吸えば大丈夫、とお思いでしょうが、実はベランダなど無人の場所で吸っても、喫煙直後 4、5 回までの息や髪や衣服などに付着したタバコ臭にも有害物質が含まれており、完全に防ぐことはできません。

## 健康被害の原因

では健康被害を引き起こす有害物質とは、どんなものがあるのでしょうか？

タバコの煙には数百種類以上の有害物質が含まれており、そのうち発癌性の物質は 70 種類も含まれています。その中でも三大有害物質としてあげられているのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。

- ニコチン（依存性強） …**血管を収縮させる作用**があります。血圧・心拍数が上昇するため血管への負担が強く、心筋梗塞や狭心症・脳卒中を起こす危険度が高くなります。
- タール（発がん性物質） …油のようにベタついているので肺や喉にこびりつき、肺癌や食道癌などの**癌を誘発**します。
- 一酸化炭素（CO） …**酸素が欠乏した状態**になり、息切れしやすくなります。タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、**環境省基準許容量の約 2000 倍**にもなります。



## やめられない理由

ではすぐにタバコをやめればいいのでしょうか、なかなかやめられない訳があります。

それは、『ニコチン』が原因です。ニコチンは依存性が強い物質です。ニコチンは喫煙すると肺から血液中に入り数秒で脳に達し、ドーパミン(多幸感を発生させる物質)を大量に放出します。すると、タバコを吸うと「落ち着く」「頭が冴える」といった状況を生むわけです。

しかし、30 分程度でニコチンの作用は切れてしまい、今度は「落ち着かない」「イライラする」といった症状に襲われ、定期的に喫煙するようになってしまいます。これを『ニコチン依存症』といいます。「タバコなんていつでもやめられる」と思っている、なかなかやめることが出来ないのが依存症の怖い所です。

禁煙したいけどなかなかできない、とお悩みの方、興味がある、話だけでも聞きたいという方は医師または看護師へご相談ください。