

*** 今日の健康 (5月) ***

< 禁煙の勧め その①: タバコの害 >

5月31日は「世界禁煙デー」で、5月31日から6月6日は禁煙週間です。この機会に、たばこと健康についてタバコが身体に与える影響を考えてみましょう。

たばこの影響が原因で亡くなるかたは年間約13万人います。

今からでも間に合います。あなたのために、家族のために、禁煙してみませんか？

禁煙外来では保険診療での治療が受けられます。



< たばこの煙：主流煙、呼出煙、副流煙 >

主流煙：たばこ自体やフィルターを通して口に入る煙で、焼温度は約800~900℃あります。

呼出煙：たばこを吸って吐きだした煙のこと

副流煙：自然燃焼時に点火部から立ち昇る煙で、有害物質が多く含まれています。燃焼温度は約500~600℃で、低温の自然燃焼時に多く有害物質が多く含まれます。

< 煙、ニコチン、タール、一酸化炭素 >

煙には、4,000とも5,000種類ともいわれる以上の化学物質、ダイオキシンなどの約200種類の有害物質、約70種類の発がん性物質が含まれています。

ニコチンは麻薬同等の依存症を引き起こし、血管を収縮させ血液の流れを悪くします。

タールは発がん物質を含んでおり、がんの発生を促進し、発育を加速させます。

一酸化炭素はからだを酸素欠乏状態にするため、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金になります。

< 喫煙による自身の影響 >

喫煙による免疫力の低下により、感染症に罹りやすく、癌年齢が約10年早まり命が短縮すると言われてしています。

流行性感冒に罹りやすく、肺がんをはじめとする各種のがん、心筋梗塞などの虚血性心疾患、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、歯の黄ばみ・口臭・歯肉炎など由来の歯周疾患等々にも罹りやすくが寿命を短縮させています。

女性は、閉経が早まったり、骨量が減少（骨粗しょう症になりやすくなる）したり、肌荒れ、顔面のしわや、シミ、そばかすなどが増えます。

特に妊婦は、妊娠合併症として胎盤早期剥離、前置胎盤などがおこりやすく、早産、自然流産の原因になったり、低出生体重児が生まれたりします。また喫煙妊婦は出産時に出血が止まりにくいとも言われています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り もみじ山公園バス停裏