

がん治療時には「禁煙を！」



① がんと診断された方へ

70歳を過ぎると3~4人に一人はがんにかかります。がんは日本人の国民病と言えます。これからがんの治療をされるにあたり、医療者として助言とお願いを申し上げます。最後までお読みください。

② そもそも「がん」とは？

がんは、正常な細胞の遺伝子が様々な刺激を受け、がん遺伝子となり、細胞が異常に増殖を始めた結果おこる病気です。たった1個の細胞が変化し増殖した結果、腫瘍ができていきます。

③ がんの最大の原因はタバコです

喫煙者がかかったがんの6割は喫煙が原因です。

④ タバコ煙には、5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が入っています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

⑤ 禁煙すれば、手術時の合併症が減る

手術をされる場合、喫煙は手術後の肺炎等の肺合併症の危険性を高めます。禁煙すれば2~3割、肺合併症の危険性が減ります。禁煙してすぐに危険性が減るわけではありません。できるだけ早い禁煙が望まれます。



⑥ 喫煙継続は死亡リスクを高めます

たとえば、肺がんになった後でも禁煙をすれば、喫煙を続けた場合より、早期の死亡リスクを1/3~1/2に減少させ、がん再発リスクを減少させることが報告されています。がん治療に禁煙は必須です。

⑦ 喫煙は次のがん発生の危険を高めます

たとえ今あるがんを乗り切っても、喫煙を続ければ、別の場所のがん(二次がん)発生の危険性が高まります。肺がんにおける研究では二次がん発生の危険性26%高まることが報告されています。

⑧ 喫煙は他の病気もおこします

喫煙はがん以外にも、脳卒中、心臓病、肺炎、COPD、メタボリック症候群、糖尿病、歯周病などの原因となり、高血圧症や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

⑨ 正しい(自力での)「禁煙法」です

以下に正しい「禁煙法」を記します。自力での禁煙が難しいときには、禁煙治療を利用してください。

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 8) うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会/喫煙問題に関するスライド集