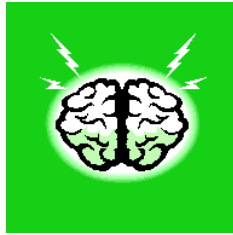


# 認知症の治療と予防に「禁煙を！」



## ① 認知症とは

認知症は、一旦正常に発達した精神機能が減退・低下し、社会生活を営めなくなった状態を言います。記憶障害などの認知機能の低下によります。アルツハイマー型認知症が有名ですが、脳血管性認知症など他の原因もみられます。



## ② 喫煙は認知症の危険因子です



喫煙は認知症の原因の1つです。研究によると、50~60歳時点の喫煙量と20年後の認知症発症は、喫煙量の増加に伴って増え、1日11~40本で1.4倍、1日41本以上で2.1倍になりました。過去には、喫煙は認知症リスクを減らすといった報告がありましたが、現在ではこの結果は完全に否定されています。

## ③ 喫煙は脳を委縮(小さく)させます

喫煙は脳を委縮(小さく)させます。喫煙者の脳は同年齢の非喫煙者よりも萎縮しています。萎縮の進行度合いは5~10歳年上の非喫煙者と同程度であり、5~10年脳の委縮が早まっていると言えます。



## ④ タバコ煙には5300種類の化学物質が含まれており、70種類の発がん性物質が含まれます

### 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

喫煙をすると、タバコ煙の成分は体内に吸収され循環します。これらは脳の細胞にも悪影響を与えます。

## ⑤ 認知症と火事の危険性

認知症の方の喫煙は火事の危険性を高めます。認知症の方に喫煙を許可すると、ニコチン依存症による喫煙欲求のため「喫煙を忘れる」ことはありません。一方、「火を消す」ことは忘れますので、常に火事の危険性があると言えます。火事全体の三大出火原因は、放火、こんろ、タバコです。住宅火災による死者数をみると、原因としてタバコが第一位です。

## ⑥ 喫煙は認知症以外の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、心臓病、脳卒中、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、糖尿病や脂質異常、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」です。

## ⑦ 喫煙は家計にも負担・・・

1日わずか1本の喫煙で、年間1万円の出費です。

## ⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 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
- 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」
- 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
- 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
- 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

