

CKD の治療と予防は「禁煙から!」



① 慢性腎臓病とは



慢性腎臓病（CKD）とは、慢性に経過するすべての腎臓の病気のことを言います。患者数は 20 歳以上の成人の 8 人に 1 人、1300 万人いると考えられています。CKD は高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を適正な状態に保つ大切な役割を担っているため、腎機能が低下すると様々な合併症がおこります。CKD のある方はない方に比べて、10 年間の心臓血管疾患の発生に 3 倍の差があることが判明しています。腎機能低下が進行すれば、むくみや疲れ、貧血が生じ、透析等が必要になります。

② 喫煙は CKD の危険因子

喫煙は CKD の独立した危険因子です。喫煙は CKD 患者の蛋白尿を増加させ、腎機能障害の進行を促進します。1 日 20 本の喫煙者が、末期腎不全に至る危険性は、非喫煙者の 2 倍以上と結論されています。



③ 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

タバコに含まれる成分は血液中を循環し、血管を傷めます。血管の集合体である腎臓もその悪影響を受けます。腎臓のダメージは元に戻りづらく、CKD と言われた方は禁煙することが重要です。

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

④ 禁煙すれば危険性は低下

現在喫煙している方は CKD が進行することが判明している一方、禁煙した方には危険性上昇は認められず、禁煙による CKD 進行の抑制が示唆されています。

⑤ 喫煙は他の悪影響も・・・

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」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

⑥ 喫煙は受動喫煙をおこしています

喫煙により、周囲の方へは受動喫煙が起こります。受動喫煙のために、血圧の上昇、心臓病、脳卒中、がんが起こることが判明しています。

⑦ 正しい（自力での）「禁煙法」です

CKD の治療と予防のため禁煙しましょう。

- 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
- 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 カ月(5 回)通院すれば 7～8 割成功
- 安い・3 カ月の保険診療で 2 万円弱

