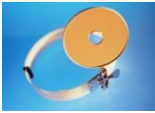


# 耳・鼻・のどの健康は「禁煙！」から



## ① 喫煙・受動喫煙の耳鼻咽喉科への影響



喫煙や受動喫煙は、耳鼻咽喉科の病気と大変な関わりがあります。

## ② 日頃吸い込まれているタバコ煙には、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



## ③ タバコの煙は体に吸収されています

たくさんの化学物質を吸引・摂取すると、体の細胞が傷みます。動脈硬化による影響、体に吸収された有害物質の影響などです。喫煙者のだ液中からは発がん性のある物質が検出されます。



## ④ 喫煙は声を出しづらくさせる

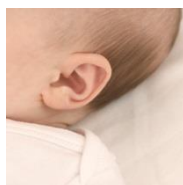


喫煙は声帯に直接作用し、かすれた声、ガラガラ声、ダミ声がおきやすくなり、スモーカーズ・ボイスと呼ばれます。声帯にポリープ

ができたり、声帯が水ぶくれ状にブヨブヨになったりします。

## ⑤ タバコ煙は中耳炎のリスク

タバコ煙は、耳管と呼ばれる耳と鼻を結ぶ管の力を低下させます。喫煙や受動喫煙は、かぜの症状が長引かせ、中耳炎にかかりやすくなります。慢性または繰り返す中耳炎は聴力低下の要因となります。



## ⑥ 喫煙と聴力低下

聴神経の老化が早まり、難聴のリスクを高めます。

## ⑦ 喫煙は味覚識別能の低下をおこします

舌の味覚細胞の能力も低下させ、細かな味がわかりづらくなります。苦味・酸味・塩味の順に影響を受け、濃い味付けを好みやすくなります。

## ⑧ 喫煙と鼻・のどのがん

喫煙は、喉頭がん、咽頭がん、舌がん、食道がん、副鼻腔がんと密接に関係し、その発生率を高めます。

## ⑨ 喫煙とアレルギー性鼻炎

喫煙は、アレルギー性鼻炎をはじめとしたアレルギー疾患の増悪因子です。

※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。禁煙のメリットは体全体に及びます。

## ⑩ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 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) うまくいかなときは禁煙外来へ！

禁煙外来

検索



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