

動脈硬化の治療と予防は「禁煙から!」



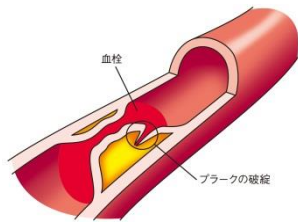
① 喫煙は動脈硬化と深く関係します

動脈硬化は、心筋梗塞をはじめとした心臓疾患、脳卒中、慢性腎臓病、認知症、大動脈疾患などに直接関係しています。喫煙は動脈硬化の原因の1つであり促進因子です。喫煙は血管の内側の細胞を老化させていきます。



② 喫煙は「血管」を傷めます

喫煙をすると体内に吸収され循環している化学物質が血管に「炎症」をおこします。交感神経は緊張し、血管の収縮も起こります。軽度の一酸化炭素中毒となるため、慢性的な酸素欠乏が生じ、その代償のため体は血液を多く生産します。血液が固まりやすい状態（血栓形成）が生まれます。複合的な悪影響の結果、動脈内腔が狭くなり、内部に目づまりが起こり、血液の粘調度、血栓形成性が増していくのです。



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

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 喫煙と動脈硬化性疾患による死亡リスク

日本人における大規模研究において、喫煙の動脈硬化性疾患への悪影響が示されています。喫煙者は非喫煙者に比べて、心臓病死亡リスクは 1.5~4 倍、脳梗塞死亡リスクは 2~3 倍になります。タバコ煙は動脈硬化を促進させます。

⑤ 禁煙すれば危険性は下がります

禁煙すると、心臓血管死や脳卒中の危険性は低下を始めます。4~5 年で喫煙をされない方と同等の危険性になるという研究報告もあります。

⑥ 喫煙は他の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、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。

⑦ 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。

⑧ 正しい（自力での）「禁煙法」です

動脈硬化の治療と予防のため禁煙しましょう。

- 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

