

# ぜんそく持ちの人は「禁煙を！」



## ① ぜんそくの原因は気管支の炎症です

ぜんそくは、アレルギーによる気管支の炎症によって起こります。長引くせきやゼイゼイといった症状が、特に夜間や朝方に悪化し、日常生活に支障をきたします。



## ② ぜんそくにタバコ煙はNG!

ぜんそくの方の気管支は元々炎症を起こし、はれた状態があります。この状態にタバコ煙を吸引することは気管支の炎症を悪化させます。喫煙による悪化は当然ですが、受動喫煙によってもぜんそく症状が悪化し、起こりやすくなると報告されています。逆に禁煙するだけで、症状や発作が半減します。



## ③ ぜんそくの人が喫煙すれば・・・

ぜんそくは COPD 慢性閉塞性肺疾患の危険因子です。COPDはタバコ煙により肺がダメージを受け、生じる病気ですから、ぜんそくのある方が喫煙を続けると、高率に COPD が起こります。

## ④ 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



## ⑤ タバコを毎日吸うと起こる肺の変化



正常



喫煙で汚れた肺



COPD の肺  
(フヨブヨしています)

## ⑥ 喫煙は他にも体への悪影響を引き起こす

喫煙は、様々ながん、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 周りの人にも受動喫煙をおこしています

体や脳の成長阻害、肺炎、中耳炎、ぜんそく、治らないせき、がん、心臓病など。

## ⑧ 喫煙は家計にも負担・・・

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円の出費。10年間で1本あたり10万円が節約できます。

## ⑨ 正しい(自力での)「禁煙法」です

ぜんそくの症状は、禁煙のよい機会です。以下の正しい方法で挑戦してみませんか。

- 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



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