

# せきが続く人は「禁煙を！」

## ① 8週間以上続くせきは「慢性せき」です

8週間以上続くせきを「慢性せき」と言います。せきぜんそくのようなアレルギー疾患もありますし、慢性閉塞性肺疾患 COPD や肺がんや肺結核など多彩な気管や肺の病気を考える必要があります。



## ② 禁煙は「慢性せき」の治療です！

禁煙は「慢性せき」の基本的な治療です。禁煙をすれば、ぜんそくによるせきは半分にになります。慢性閉塞性肺疾患 COPD の場合、病気の進行が止まります。



## ③ 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
...	

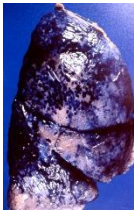


タバコの煙には5300種類の化学物質  
その中には70種類の発がん性物質

## ④ タバコを毎日吸うと起こる変化



正常



喫煙で汚れた肺



肺気腫肺

(フヨフヨしています)

## ⑤ 禁煙するだけで、せきがなくなる人も

せきが続く方には、その原因に応じた治療を行いますが、禁煙をするだけで、速やかにせきが改善する方がたくさんおられます。たんの減少と呼吸が楽になることを実感される方もよく経験します。この機会に是非、禁煙に挑戦してください。

## ⑥ 喫煙は他の体への悪影響が・・・

喫煙は、せき以外にも、様々ながん、脳卒中、心臓病、肺炎、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

- 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