

目の健康は「禁煙！」から



① 喫煙は視力低下・失明のリスクです



喫煙が目の病気をおこし、視力低下や失明のリスクとなっていることは、あまり知られていません。喫煙は視力低下・失明のリスクです。

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
✓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・摂取することで、体内の様々な細胞が傷みます。目に栄養を与える血管が動脈硬化をおこします。タバコ煙にもたくさん含まれる活性酸素等の影響から神経細胞の酸化が進み、本来あるはずの抗酸化能は低下します。慢性的な栄養不足に陥り、老化がより促進されます。



④ 喫煙すると暗いところで見えづらくなる

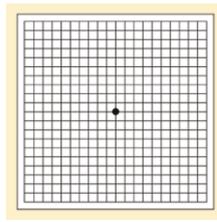
喫煙者は非喫煙者に比べて、暗いところで物を見る能力が劣りやすいことが判明しています。年齢とともに暗いところで見えづらくなります。

⑤ 喫煙すると白内障がおこりやすい

喫煙者は非喫煙者に比べて、白内障がおこりやすいことが判明しています。1日20本以上の喫煙では、2~3倍発症の危険性が高まります。



⑥ 喫煙者は加齢黄斑変性症になりやすい



喫煙者は、非喫煙者に比べ加齢黄斑変性症に1.7~3.3倍かかりやすいことが判明しています。加齢黄斑変性症は50歳以上成人の約1%に発症する頻度の高い疾患であり、男性の重度視力障害原因の第3位です。1日20本以上の喫煙者が5年後に黄斑変性症を発症する確率を5.2%とする報告もあります。

⑦ 喫煙は他にも体への悪影響があります

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。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。



⑧ 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って歯みがき
 - 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