

肺の健康のため「禁煙を！」



① 今日のあなたの肺年齢は

_____ 歳でした。

② 肺年齢が実年齢よりも大きい方は、COPD という病気の可能性大！です

原因は、長い期間にわたり、タバコの煙を吸引されたことです。全国で500万人以上の患者がいる国民病です。



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 COPD という病気は、有害なタバコの煙を慢性的に吸い込んだため、気管支が傷み、肺が溶けていく病気です



正常



喫煙で汚れた肺



肺気腫肺

(ブヨブヨしています)

⑤ COPD 治療の基本は禁煙です！

禁煙すれば肺が完全に正常化するわけではありませんが、今後も喫煙を続けていけば、肺にはさらに大きなダメージが加わります。このダメージは、回復不可能なものです。今後は、酸素吸入が必要な慢性呼吸不全へと進行していくことが懸念されます。禁煙すればCOPDの進行がストップし、たんが減ります。



⑥ 喫煙は体への他の悪影響が・・・

喫煙は、COPD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、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 喫煙は周りの人に受動喫煙をおこします

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、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

- 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) うまくいかなるときは、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

