

けがをしたら「禁煙を！」



① 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

② 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することで、体内の様々な細胞が傷みます。免疫機能や体のキズを治す力が低下します。血管が収縮しやすく、血の塊（血栓）ができやすい状態となり、けがの回復に必要な血流が不足します。

③ 喫煙は骨折の回復を遅らせる



たとえば、喫煙者は、非喫煙者と比較し、脛骨骨折をおこしてから治るまでの時間がかかります。改善までの日数は、非喫煙者 134 日に対して、喫煙者 166 日であり、複雑な骨折ほど差が大きくなります。

④ 皮ふ処置後の合併症を増加させます

たとえば、喫煙者は、非喫煙者と比較し、皮ふの処置後の合併症が多いことが判明しています。

- 感染症を併発する危険性は 3 倍です
- 皮ふが壊死（腐ること）危険性は 7~9 倍です

⑤ 喫煙が手術に与える悪影響

喫煙者は非喫煙者に比べて、手術経過が悪いことが判明しています。

- 肺機能を低下させ、手術の危険性を高めます
- 血液の循環状態や血管の状態を悪化させ、手術の合併症の危険性を高めます

- 気管支にたんを貯留させ、手術後の肺炎や呼吸不全をおこしやすくします
- 手術後に人工呼吸器をはずしづらくなります
- 麻酔薬の効果に影響を与えます



⑥ 喫煙は他の体への悪影響が・・・

喫煙は、様々ながん、脳卒中、心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、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ています。喫煙は「健康への最大の危険因子」です。

⑦ 良い機会としてタバコをやめましょう
これが「正しい禁煙法」です
禁煙実施後の「つい 1 本」を避けて下さい

- 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) 確実に禁煙するためには禁煙外来の利用を！

禁煙外来 検索



- 楽で・・・禁断症状が確実に少ない
- 確実・・・3 ヶ月(5 回)通院すれば 7~8 割成功
- 安い・・・3 ヶ月の保険診療で 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