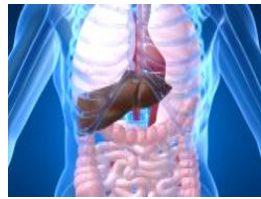


肝臓病の方は「禁煙を!」



① 肝臓と肝臓病

肝臓は「沈黙の臓器」と言われます。肝臓病はそのほとんどの期間無症状であり、採血検査をしたときの異常値のみです。肝臓病は進行すると、むくみや疲れ、体や目の黄染などが現れます。肝臓病の原因として、飲酒と肝炎ウィルスが有名です。



② 喫煙は肝臓病の危険因子です



喫煙は肝臓病の危険因子の1つです。研究によると、飲酒による肝臓病の発生リスクが19%増に対し喫煙は23%増と、喫煙は飲酒に匹敵する危険因子です。

③ 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含まれます

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**

喫煙をすると、タバコ煙の成分は体内に吸収され循環します。肝臓の細胞にも悪影響を与えます。

④ 喫煙と肝臓がんのリスク

喫煙は肝臓がんの危険性を2倍高めます。タバコ煙に含まれる多くの発がん性物質の影響です。B型またはC型肝炎ウィルス、飲酒による肝臓がんの危険性ととも喫煙は重要な危険因子です。

⑤ 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。

⑥ 喫煙は肝臓以外の悪影響も・・・

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。

⑦ 喫煙は受動喫煙をおこしています

喫煙により、周囲の方へは受動喫煙が起こります。受動喫煙のため



LET THEM KNOW HOW YOU FEEL ABOUT SECONDHAND SMOKE.

に、血圧の上昇、心臓病、脳卒中、がんが起こることが判明しています。

⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

肝臓病の治療のため禁煙しましょう。

- 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
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 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

