

手術の際には「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

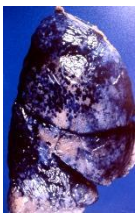
② タバコの煙は体に吸収されています

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。免疫機能が低下します。肺機能が低下します。血管が収縮しやすく、血の塊(血栓)ができやすい状態になります。気道の抵抗力も低下します。キズの治りも悪くなります。

③ 喫煙によりおこる肺の肉眼的変化



正常



喫煙で汚れた肺



肺気腫肺

(ブヨブヨしています)

④ 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(呼吸器をつけている時間が長くなりやすい)
- 麻酔薬の効果に影響を与えます

⑤ 喫煙者は肺炎にかかりやすい

喫煙者は非喫煙者に比べて、2~3倍肺炎にかかりやすいことが判明しています。肺炎による死亡の危険性も1.8倍です。禁煙すれば、肺炎死亡リスクが低下します。



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 手術の機会にタバコをやめましょう

これが「正しい禁煙法」です

手術実施後の「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、手術(入院)前から禁煙外来を利用してみたいはいかがでしょうか

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