

# 胃潰瘍の方は「禁煙を!」



## ① 胃潰瘍と十二指腸潰瘍

胃潰瘍は、胃から分泌される胃酸と胃を守るための防御のバランスが崩れ、胃壁が傷つき、腹痛をおこしたり、出血をおこす病気のことです。胃潰瘍と十二指腸潰瘍を総称して消化性潰瘍と呼びます。



## ② 喫煙は胃潰瘍の危険因子です



喫煙は胃潰瘍の原因の1つです。研究によると、喫煙は胃酸の分泌を増やし、胃壁への攻撃因子を増加させます。一方、胃粘膜の血流を低下させ、胃壁の防御因子を低下させます。胆汁の胃への逆流が増加します。胃潰瘍や胃がんの危険因子であるピロリ菌感染者も喫煙者に多いと報告されています。

## ③ 喫煙を続ければ潰瘍再発の危険性も

喫煙は、胃潰瘍再発の危険因子でもあります。胃潰瘍になった後、喫煙を続けている方は、禁煙した場合と比較して、再発率に2倍の差が生じます。



## ④ 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。消化器系の細胞にも悪影響を与えます。

## ⑤ 喫煙と胃がんのリスク

喫煙は胃がんの危険性を高めます。日本人に多い分化型胃がんでは、1日20本の喫煙者には、非喫煙者に比べて2倍以上胃がんの発生が多くみられました。

## ⑥ 喫煙は潰瘍以外の悪影響も・・・

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。

## ⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 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
- 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」
- 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
- 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
- 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

