

◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

# 相楽医師会だより⑧

● 8号 平成18年2月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階  
● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp



## たばこをやめてみませんか？

最近禁煙の場所が増えて、愛煙家は肩身の狭い思いをされていると思います。タバコは嗜好品ではなく依存性を持つ薬物であることが最近わかってきました。タバコの課税も引き上げられることになりました。この際タバコをやめてみませんか？

子供たちが喫煙習慣を身に付けないようにするためにも身の回りにタバコが無いのは大切なことです。毎日タバコを吸う子供の3人に1人はシンナーまでいってしまうという統計データがあります。

今回はタバコの害について特集しました。



### タバコの心臓・血管に及ぼす影響

タバコの害は我国の三大死因(がん・脳梗塞・心筋梗塞)の全てに関係しています。中でも肺ガン等のガンの原因になることが分かっていますが。それだけでなく、循環器系(心臓を含む全身の血管系)にも深刻な悪影響をもたらします。

タバコには約4,000種類の化学物質が含まれていて、循環器系にはニコチンと一酸化炭素が悪影響を及ぼします。ニコチンは交感神経を興奮させ、血管を収縮させます。一酸化炭素は血液の酸素運搬機能を妨げます。ニコチンと一酸化炭素は悪玉コレステロールを増やし、血管壁を傷めて動脈硬化を進め、血管を詰まり易くします。喫煙者の血液は固まり易いので血管の詰まる危険性が倍加します。結果として重大な死因となる脳梗塞や心筋梗塞を生ずることになります。

また、タバコは、生活習慣病といわれる糖尿病・高血圧症・高脂血症を誘発・悪化させる上に、これらの病気によって生ずる動脈硬化をさらに促進する最大の危険因子です。(コマダ診療所 池田文武)



### 喫煙と肺がん

喫煙は男性肺がんの原因の約7割を占めています。他にも喉頭がん、咽頭がん、食道がん、胃がんなどすべての癌の原因の2~3割を占めています。10年間禁煙を続ければ、肺がんの発症リスクを30~50%低減できます。また、50才以前に禁煙すれば、そのまま喫煙し続けた人に比べ、その後15年間の死亡率が半分になります。

喫煙は肺を硬くして、肺気腫や慢性気管支炎の原因となります。肺がん切除後の肺炎などの合併症と密な関係にあります。肺がん手術を受けようという人には少なくとも8週間以上の禁煙期間をおく事がよりよい治療効果をもたらします。

増えゆく肺がんに対抗できる「自衛手段」として「禁煙」が最も効果的手段であることは明らかです。

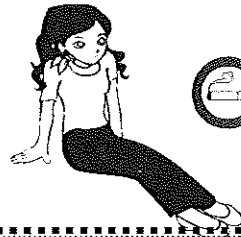
子供達が将来タバコを吸わないように家族・学校ぐるみの禁煙教育が大切です。(藤木医院 藤木新治)



## タバコと美容

喫煙者は10年連続で減っていますが、今なお男性40%、女性10%が喫煙者です。女性の喫煙者は4年ぶりに増加しています。身の回りに喫煙者がおられると知らず知らずのうちに受動的に喫煙していることになります。マイルド表示の煙草でも1本吸うと、ビタミンC 25mgが失われます。4本でビタミンCの1日栄養所要量と同じ100mgが消費されます。

ビタミンCは、メラニンの生成を抑え、活性酸素を減らし、シミ、くすみ、ニキビを防ぎ、コラーゲンを合成しシワを防ぎます。ビタミンCの破壊と他の有害物質により、独特のスモーカーズ・フェイスになります。肌の老化のため年齢よりも5才老け顔になるのです。



体の煙草臭、煙草臭い息、歯周病にかかりやすく口臭がする。抜け毛が多い、閉経が早い、声がかれる・・・挙げていくと美容に逆行するものばかりです。禁煙してすぐは、少しの体重増はありますが、煙草は女性ホルモンを減らすので、痩せるための喫煙はよくありません。美容に喫煙は大敵であるという自覚が必要です。

(山本耳鼻咽喉科形成外科  
山本ゆき子)

## 禁煙を成功させるための工夫

- ① タバコや灰皿を身近に置かない。
- ② 吸いたくなったら気を紛らわす  
1分間だけ我慢する。  
水を飲む。  
体操をする。など
- ③ 喫煙のきっかけになることを避ける  
アルコール・コーヒーなどは喫煙を誘いやすい  
タバコの吸いたくなるような場所や人には近づかない
- ④ 喫煙のかわりにすることを決めておく。  
ガムや禁煙パイプなど
- ⑤ ニコチン依存症や意志の弱い人は医師の助けを借りる。  
ニコチン入りのガムや貼り薬があります。



## 市民公開フォーラム 第8回きょうと健やか21in相楽 『認知症とはなにか』

- 日 時 平成18年2月25日(土) 午後1時より
- 場 所 私のしごと館「ミュージアムホール」関西文化学術研究都市(京都府精華・西木津地区)
- 参加費 無料(当日先着400名)
- 映 画 「ホーム・スイートホーム」(原作 松山善三、出演 神山 繁、小林 稔侍、他)
- 特別講演 「認知症とはなにか」  
～認知症の理解に向けて～ 府立洛南病院医長 森 俊夫先生

## 相楽医師会からのお知らせ

- 麻しん・風しんワクチンの受け方が本年4月より変更になります。4月以降は新しい麻しん・風しん混合ワクチンになり、接種年齢が変わります。詳しくは、かかりつけ医に御相談下さい。
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 消化器フォーラム 平成18年5月20日(土) けいはんなプラザ(精華町町光台)

受診の時には、保険証を忘れずに。

