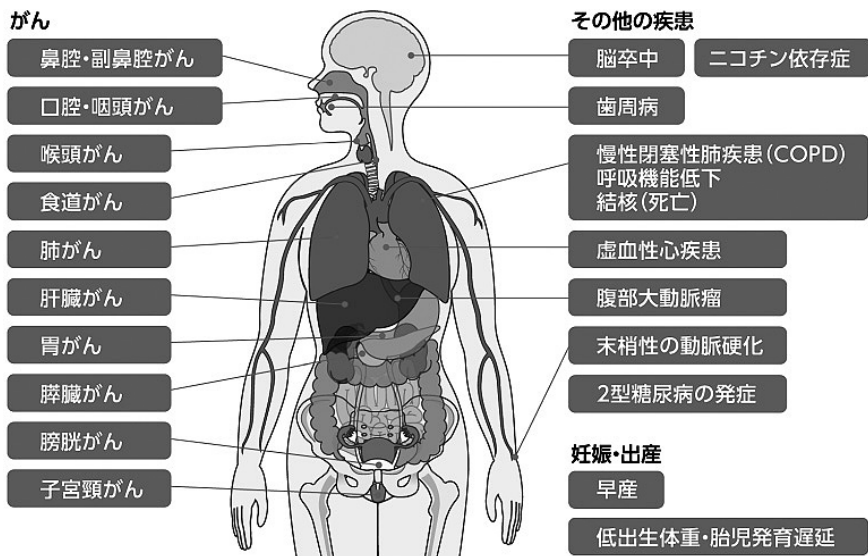


(8) タバコとCOPD (慢性閉塞性肺疾患)

タバコ

タバコにはニコチンの他、多くの有害物質が含まれているため、がんや虚血性心疾患、脳卒中など様々な病気の危険因子となります。また、妊娠中の喫煙は、低体重児や流・早産の危険性が高くなります。未成年者の喫煙は、さらに危険です。

喫煙が原因で発症リスクが高まる病気



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

今タバコを吸っている人も、禁煙に成功すれば、このまま吸いつづけた場合に比べて、健康への影響はぐんと減少します。

タバコをやめるにはいくつかポイントがあります。医師・保健師等による指導、禁煙のための補助薬を組み合わせると、さらに効果的です。

さあ、今からでも遅くありません。禁煙してみませんか？

【受動喫煙のない社会を目指して】

喫煙者が吐き出した煙やタバコの先端から立ち上る副流煙を周囲の人が吸い込むことを受動喫煙といいます。この副流煙には、喫煙者が吸い込む煙の何倍もの有害物質が含まれており、受動喫煙によっても、がんや心筋梗塞などリスクが高まることがわかっています。健康増進法が改正され、受動喫煙対策が強化されています。

受動喫煙の影響を受けやすい子どもや患者、妊婦等に、特に配慮が必要です。ひとりひとりが法の趣旨を理解し、意識を高めることで「望まない受動喫煙」をなくしましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは別名タバコ病ともいわれており、原因の90%以上は喫煙です。

タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって、呼吸がしにくくなります。

喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいといわれています。

■COPDの症状

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのにせきやたんが続いたりすることがCOPDの主な症状です。COPDが進行すると少し動いただけでも息切れをし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気ですので早期発見、早期治療が重要です。また、肺だけでなく全身に影響をもたらして、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。特に40歳以上の人で、喫煙歴のある人は要注意です。以下のような症状のある人は、軽く考えず早めに呼吸器専門医にご相談ください。

- ・階段の上り下りで息切れがする。
- ・風邪が治りにくく、せきやたんが出る。
- ・喘鳴ぜんめいがある。呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。



体動時の息切れ

(GOLD日本委員会 COPD情報サイト GOLD.jac.jp)

【加熱式タバコにもニコチンや発がん性物質が含まれています!】

加熱式タバコは、タバコ葉やタバコ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱しエアロゾル(霧状)化したニコチンと、加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのタバコ製品です。形や機能は違っても、中身は「タバコの葉」を使った「タバコ」です。よって2020年4月に施行された改正健康増進法では、加熱式タバコは紙巻きタバコと同様に禁煙場所での使用が禁じられています。

加熱式タバコは紙巻きタバコに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていませんが、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。

(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

【禁煙支援の活用を ～禁煙外来～】

医療機関で一定の要件を満たす患者さんに対し、禁煙治療が保険適応となります。加熱式タバコ使用者も禁煙治療の対象になっています。

禁煙治療では貼り薬や飲み薬を使うことで、自力でタバコをやめるよりも禁煙に取組みやすくなっています。さらに、スマートフォン・パソコン・タブレット端末のビデオ通信など、情報通信機器を通して禁煙治療の予約、問診、診察、処方、決済をオンラインで実施できるようになりました。(詳しくは医療機関におたずねください)

禁煙支援ガイドブックはこちら

