

Q4

タバコをやめると何かいいことがありますか？

A もちろん、以下のようなメリットがあります。禁煙すると次のようないいことがあります

食事がおいしくなります。本当においしくなります。でも食べ過ぎには注意。
肌につやがでてきます。
痰がからまなくなり、呼吸が楽になります。空気がおいしく吸えます。
肩こり、腰痛、冷え症もよくなります。
吸い殻が無くなって、家や職場が清潔になります。
心筋梗塞、狭心症、肺癌、慢性閉塞性肺疾患など命にかかわる病気のリスクが激減します。
そして、お金が貯まります。一般的な喫煙者の場合、10年で100万円貯まります。心筋梗塞や慢性閉塞性呼吸器疾患にならないことで医療費は数百万円軽減できます。



上記以外にも、たとえ肺がんになっても、タバコを吸わないの方が治療薬（分子標的薬）が効きやすく、副作用が少ないことが知られています。

Q3

タバコを吸っている夫が最近息切れがして、少し歩くと「ふうふう」言っています。これもタバコのせいですか？

A 典型的なタバコ病で慢性閉塞性肺疾患（肺気腫）と呼ばれる状態で、たばこにより肺が壊れてしまった状態です。ちょうど駄菓子屋に売っているゴム風船が、遊んでいるうちにブヨブヨに伸びて破れてしまうのと同じ状態が肺に起こっているのです。一度壊れた肺は元には戻りません。実は、本人が気がついていない慢性閉塞性肺疾患の方が日本には500万人いるといわれています。今は症状が軽く何とか生活できていても、将来呼吸不全になり酸素吸入なしには生きていけなくなります。今すぐタバコをやめましょう。

Q5

自分ひとりで禁煙できなければどうしたらいいですか？

A 一部の病院では健康保険で禁煙指導を受けられます。健康保険が使える病院は条件が厳しく限られていますので、あらかじめ病院のホームページで調べてください。岐阜市では、大学病院は健康保険が使えますが、市民病院は自由診療（保険が使えない）となっています。

今月のドクター



岐阜市民病院
呼吸器科・呼吸器腫瘍内科部長
澤 祥幸氏
(さわ としゆき)
昭和59年岐阜大学医学部卒。大阪府立羽曳野病院（現呼吸器アレルギーセンター）を経て岐阜市民病院呼吸器科部長。専門は肺がんの集学的治療。日本初の「がん薬物療法専門医」



タバコがからだによくない理由（わけ）
酒は「百薬の長」といわれる一方でタバコは「百害あって一理なし」とは昔から先人が例えた理です。最近様々な研究結果が報告され、タバコが健康にいかによくないかが医学的にも証明されています。このため世界中でタバコを吸える場所が制限されています。また今後各国でタバコの値段が1箱800円から1,000円になっていきます。

タバコがからだによくない理由（わけ）

Q2

「受動喫煙」が問題になっていますが、どういうことですか。

A 受動喫煙とは、本人がタバコを吸わなくても、家族や会社の同僚がタバコを吸うために間接的にタバコの煙を吸わされている状態をいいます。実は、タバコの煙は、喫煙者本人が吸うタバコの煙より、吸わずに室内に広がった煙（副流煙）の方が害があるのです。タバコの吸っている周囲の人に健康被害が起こっていることが判明し、飛行機や列車、公共施設、病院で禁煙になったのはこのような理由からです。例えば、夫が1日20本40年の喫煙歴があると、その妻はタバコを吸わなくても、肺がんになる確率が2倍に増加します。

Q1

タバコの何が健康によくないのですか。

A タバコの煙には200種類の化学物質が含まれています。このうち実に60種類が発癌物質なのです。タバコを吸うと、この発癌物質がからだの正常な細胞に遺伝子変異を起こし細胞ががん化するのです。従って若い頃からタバコを吸う人ほど正常細胞の遺伝子変異が起こりやすくなりがちです。また、発癌物質でない化学物質も、ホルモンに異常を来したり、心臓・消化器・肺など重要臓器の機能を低下させます。このような結果、肺がん、食道がん、喉頭がん、胃がんができたり、心筋梗塞や狭心症、慢性閉塞性肺疾患（肺気腫）が起こります。

今すぐタバコをやめましょう。

こんなときどうしたら...
D. からだのアドバイス