



# 保健だより

2016



天高気爽、味覚・スポーツ、秋ならではの楽しみを満喫されていますか？  
気温の変化、季節の花粉、アレルギーや風邪で体調を崩されているかもしれません。体調を整える為には、食事・運動・休息が大切ですが、身体を冷やさないように、ストールや羽織りものを持って出かけましょう。

今回のテーマは、‘たばこ’についてです。たばこを吸わない人も他人事ではありません。近年、増加している肺の生活習慣病といわれる、COPD（慢性閉塞性肺疾患）\*も9割型は、たばこが原因とされています。



## たばこの煙

- ① 4,000種類の化学物質  
うち有害物質は200種類を超える
- ② 70種類以上の発がん物質  
(2016/2017国民衛生の動向より)



## たばこの三大害

- ① ニコチン  
・血管を収縮、体温低下、血圧上昇、心臓の負担増加
- ② タール  
・発がん物質、がん促進物質
- ③ 一酸化炭素（CO）  
・全身に酸素を届ける赤血球（Hb）に付き細胞が酸欠状態、赤血球増加により血液ドロドロ、血栓形成 等々

## たばこの身体への影響



動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、がん…

### ●福島の死亡率

- ・心筋梗塞 1位 (H22年年齢調整死亡率)
- ・脳梗塞 1位：女性、5位：男性 (H22年年齢調整死亡率)
- ・COPD 6位 H26年人口動態統計（確定数）厚生労働省

※2030年までに、COPDは世界3位の死因になる予測されています。

### ●喫煙率が高い上位5県（2013年）

- ・男性：青森、佐賀、北海道、**福島**、秋田
- ・女性：北海道、青森、埼玉、大阪、**福島**



### ※COPDとは

- ①90%以上が喫煙が原因  
(間接的・受動的曝露を含む)
- ②日本には約500万人の患者
- ③肺気腫と慢性気管支炎の総称
- ④始めは無症状、朝起きがけの痰と息切れ
- ⑤進行すると、酸素吸入が必要になる

## ‘たばこ’が影響しやすい健診項目

- ① 脂質異常 (HDLコレステロール↓、LDLコレステロール↑、中性脂肪↑)
- ② 糖代謝(血糖値↑)
- ③ 多血症(赤血球↑、ヘモグロビン↑) ④ 白血球↑



●「たばこをやめたい」「家族に禁煙をすすめたい」でも、「うまくいかない」のは、タバコに含まれるニコチンに強い依存性（ニコチン依存症という病気）があるからです。ニコチンの影響で、脳内物質の異常分泌となり、切れると「たばこを吸いたい」となります。福島県のホームページ

(<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/kinengairai.html>)で禁煙外来の情報が紹介されています。

### ●他の依存性との比較

ニコチン>コカイン>アルコール>カフェイン

**禁煙は「辛い、太る」と諦めず  
専門医へ**

(禁煙治療は、医療保険が適応されます)

