

おたしんらお

(煙草の危険性)

2008. 4



わかっちゃいるけどやめられない！

今回はそんな煙草についてスポットを当ててみましょう！

★中脳にある鍵穴にニコチンが結合すると、直接的あるいは間接的にドーパミン系神経細胞の興奮を起こします。このドーパミン神経系は「報酬系回路」として知られており、気持ちが良い、落ち着くというメリットがあるかわりに**発癌性物質**（一酸化炭素、ジメチルニトロソアミン、ベンツピレンなど）をニコチンの依存性により摂取し続けるというデメリットがあります。

★肺ガン、喉頭ガン、食道ガン、膀胱ガン、肝臓ガン、膵臓ガン、胃ガン、舌ガン、ガン以外では虚血性心疾患、脳血管疾患、気管支喘息、胃潰瘍、歯周病、出産における低出生体重児、流産・早産などの危険因子とされています。アルツハイマー病の相対危険度が2.3倍と言われ、不眠障害、耳が悪くなる、月経障害を起こす。**禁煙を続けると胃潰瘍の再発率が約3分の1低くなります。**

1日20本以上吸う夫を持つ非喫煙者妻の一日20本以上吸う夫を持つ非喫煙者の妻の肺がんの相対危険度は1.91倍。例えば、赤ちゃんがいる部屋で煙草を吸うということは、赤ちゃんがたばこを吸っているのと同じことなのです。

禁断症状をやわらげるために！

- 1 イライラしたり落ち着かないときには**深呼吸**をする
- 2 口やのどが渇くときには水やジュースを多量に**のむ**
- 3 手がさびしいときには①**鉛筆、ボールペン**を手にとる②**プラモデル、手芸、庭仕事**をする③**茶碗・皿洗い、掃除**など家事をする

禁煙成功者にたずねると何度も挫折した経験があるそうです。あきらめずにチャレンジが肝心といえるでしょう！ **一親切・便利・安心 お役に立ちますノムラ薬局**



ニコチンは中枢神経の興奮とともに心拍数の増加、血圧の上昇、末しょう血管の収縮などをもたらします、

・基本的な心構え

1 心の安静につとめる。

・緊張しないように

・人と争わないように

・気分転換につとめる

2 たばこにかわる楽しみを見つける。

・読書、芸術、スポーツ、社会活動など

3 再発条件となるものを避ける。

・喫煙者、喫煙場所、宴会、飲酒など

4 今日1日、この1週間、この1か月というように、一步一步着実に。

5 たとえ一本吸っても気にしない。

6 何度でも挑戦する。

・ニコチンを排除するために

- 1 水やジュースを多量にのむ。
- 2 果物をよくとる。

・精神的依存を断つために

- 1 禁煙理由を書きとめて、ときどき読みかえす。
- 2 禁煙の利益、効果を書きとめて、ときどき読みかえす。
- 3 禁煙仲間をつくって、一緒にやめる。
- 4 喫煙者や喫煙場所は避ける。
- 5 食事がすんだらすぐに席を立って歯をみがく。
- 6 アルコール、コーヒー、香辛料などの刺激物はひかえる。
- 7 宴会はひかえめにする。
- 8 健康的な食生活に心がける。

・朝食は毎日とる

・間食はしない

・食事時間は規則正しく

・食事は時間をかけてゆっくり取る

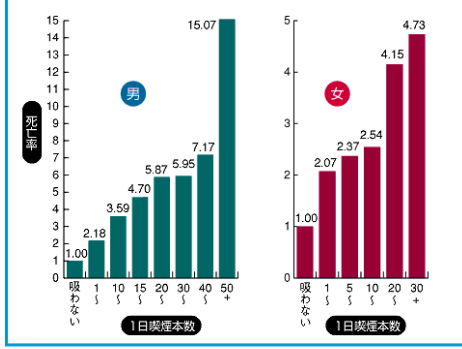
・食事は軽くし、腹七分目

- 9 睡眠は十分にとる。

- 10 運動、スポーツをする(週に2回ぐらい汗を流す)。

非喫煙者の場合を1.00とした
1日喫煙本数別肺がん年齢標準化死亡率比

計画調査 1966~1982 日本



喫煙開始年齢別、1日喫煙本数別
肺がんの標準化死亡率比
(男性) 計画調査
1966~1981

