

発行：はつらつ編集局
発行日：平成 25 年 7 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：はつらつ編集委員
お問い合わせ：0135-23-3126

はつらつ



Vol. 109



看護の日フェア

6月29日（土）イオン余市店南側駐車場にて「看護の日フェア」を行いました。 私たち協会病院のスタッフによる血圧、血糖、栄養相談、骨密度測定、AED体験、肩こり体操、進路相談、写真撮影会などを実施しました。今年で3回目の開催になりましたが、今年も晴天に恵まれ、各コーナーに沢山の方々に参加して頂きました。 皆様、本当にありがとうございました。

研修医リレーコラム56 「タバコのこと」

タバコの増税、完全分煙の推進、歩行喫煙の禁止等、喫煙者にとって過ごしにくいこの時代。喫煙は百害あって一理なし。耳にタコができるくらい聞いているかもしれません。

しかし北海道の喫煙率は依然として高く、2012年全国喫煙率調査において男性40%、女性15%と全国平均を5%以上上回り、地域別では断トツの一位です。

今回は改めてタバコの危険性について考えてみましょう。

タバコの煙に含まれる有害物質は50種類以上とされていますが主要なものとしてニコチン、タール、一酸化炭素が挙げられます。

ニコチンは中枢神経を刺激することで依存性をもたらすことで有名ですが、血管を収縮させダメージを与えることで悪玉コレステロールの取り込みを増加させ、心臓・全身の血管に影響を与えます。つまり心筋梗塞・脳梗塞・高血圧・脳出血など恐ろしい病気を引き起こします。またニコチンの代謝された物質にも発癌性があると言われています。

一酸化炭素は、本来酸素を全身に供給する赤血球内のヘモグロビンに結合しHb-COとなりますが、酸素より結合力が強いので酸素供給を妨げ慢性的な酸欠を引き起こします。そのため体力の衰えを引き起こします。タバコを吸っている人は吸っていない人に比べて疲れやすい、老けて見えると言われるのはこのせいかもしれません。また、一酸化炭素は動脈硬化をすすめることも知られていてニコチン同様心筋梗塞・脳梗塞などの原因になります。

タールをはじめとする発癌物質は人間の遺伝子であるDNAと結合して、変形したDNA(変異・欠失)となり癌化へとつながります。主にタバコの煙が吸収される、口・気管・肺・食道・胃などに影響を与えます。咽頭癌・喉頭癌・肺癌・食道癌・胃癌などで喫煙との関連が指摘されています。

また、煙が肺胞内に入ることによって炎症を起こし肺の組織が壊れることで慢性閉塞性肺疾患(肺気腫・COPD)と言われる病気になります。壊れてしまった肺の組織は戻らないので長年の喫煙でどんどんボロボロになってしまいます。

またタバコを吸い始めの人で問題となるのが急性ニコチン中毒で中枢神経が刺激されるために発汗・動・呼吸困難などの症状を呈します。

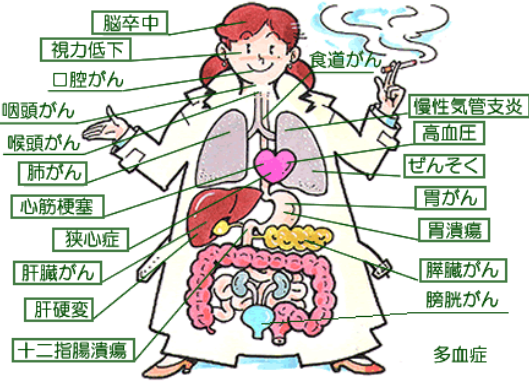
と挙げると人体にホントに多くの影響を与えるタバコ。タバコの人体への影響を考える上で用いられる値としてBI(Brinkman Index)というものがあります。

BI=一日の平均本数×喫煙年数

大まかに400以上で疾患リスクが上昇すると言われています。つまり20歳から喫煙を開始したとすると一日1パック喫煙する人は40歳ですでに上記のような危険な疾患にかかる可能性が高いということです。

受動喫煙と言われ周囲の人に影響を与えることも有名ですが、例えばお子さんがいる方は両親のタバコにより喘息を引き起こしたり悪化させたりします。

子供が生まれることを契機に禁煙する方も多いと思います。しかし大半の方は心筋梗塞や脳梗塞、癌、COPD となって初めて禁煙せざるをえなくなるようです。人それぞれの生き方ですから喫煙者の気持ちを変えることは我々医療者にはできません。しかし、病気にかかってからという考えでは手遅れとなりそのまま命を落としかねません。何かを契機に禁煙してみよう、と決意したときにはぜひ相談してください。禁煙の手伝いができると思います。 手稲溪仁会研修医 中村 千紘



救急件数 (6月)

外来受診215件
うち入院36件

救急車来院67件
うち入院25件