

発行：はつらつ編集局
 発行日：平成 26 年 12 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



研修医リレーコラム67 「たばこについて」

こんにちは。11 月に勤務させていただきました太田真之です。今回はたばこについてです。勤務を通して、20-40 歳代の喫煙者が非常に多い印象だったため、このテーマとしました。

①たばこを吸っていると何が起る？

みなさん、この画像をみたことはありますか？たばこの話ではよく引用される画像です。



この二人、実は双子だそうです。ただし、左が喫煙者で右は非喫煙者です。喫煙者は身体の免疫力が低下し、老化が促進するとされ、しわの増加など美容にも影響が及びます。「たばこは10年寿命を短くする」なんて言われますが、その影響が視覚的によくわかる画像ですよ。

たばこは様々な疾患と関連することがわかっています。有名なものとして、肺がんや肺気腫などはイメージとしてお持ちの方も多いのではないのでしょうか。その他にも、がんで言えば、喉頭がんや食道がんとも関連しています。心筋梗塞や脳梗塞、高血圧や糖尿病のリスクも高めます。さらに、妊婦の場合は低体重児や早産・流産等、胎児に影響を与えてしまうことがあります。喫煙と関連する疾患はこのほかにもまだまだあります。

加えて、喫煙者の健康だけではなく、受動喫煙によって、周りにも上記のような悪影響を及ぼすことは忘れてはならないことです。特に妊婦さんやお子さんが近くにいる方は注意が必要です。

②今からでも遅くない禁煙

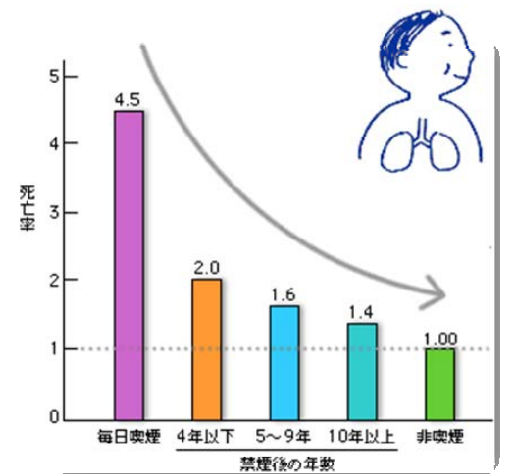
よくある誤解として、「もう何年も喫煙してきたから、今更禁煙しても遅い」という方がいます。しかし、肺がんや心筋梗塞などは禁煙によって発症・死亡のリスクが低下するのです。

右の図は肺がんの死亡率を示したものです。毎日喫煙する人は、非喫煙者の 4 倍以上も肺がんによる死亡率が高いのですが、一度禁煙すれば、5 年たつと 1.6 倍にまで死亡率が下がるのですね。

③「喫煙しているほうが、調子がいい」？！

こちらもよく聞く誤解ですが、こう感じてしまうのは禁煙を実行した直後に出る離脱症状のためと思われます。禁煙を開始して最初の数週間は、イライラしたり強い疲労感や不快感を自覚することがあります。

しかし、ここを乗り越えて禁煙を続けることができると、咳が止まる、呼吸が楽になる、肩こりがなくなるなど禁煙の効果が実感できるようになるのです。



以上、喫煙について述べさせていただきました。しかし、こうは言ってもなかなか禁煙は難しいものなのだと思います。ですが、この記事を通して少しでも多くの喫煙者の方々が、まずは禁煙に興味を持っていただけると幸いです。研修医 太田真之

年末年始の診療について

12月29日（月） 通常診療

12月30日（火）
 1月4日（日）
 } 休診
 （通常の診療はお休みです）

1月5日（月） 通常診療

◇救急の場合は、当直医の判断で対応を検討いたします。

平成26年12月3日
 病院長



救急件数（11月） 外来受診248件 うち入院69件 救急車来院62件 うち入院31件