

5月

# たばことCOPD



5月31日は世界禁煙デーです！  
喫煙者のみなさん、これを機に禁煙してみてはいかがでしょうか？

## たばこの害

たばこの煙は、約5,300種類の化学物質を含み、そのうち発がん性のある物質は約70種類にのぼります。有害物質は、煙にふれる呼吸器だけでなく血液に溶け込んで全身に行きわたり、様々な病気を引き起こします。

脳卒中

慢性閉塞性  
肺疾患  
(COPD)がん  
肺・咽頭・食道・胃・  
膵臓・膀胱など

糖尿病

歯周病

狭心症・  
心筋梗塞

骨粗しょう症

胎児発育遅延・  
早産

### Check!

健康診断で、特に喫煙が影響する項目は…

- 血圧上昇
- 血糖値上昇
- 白血球上昇
- LDLコレステロール上昇
- HDLコレステロール低下
- 腎機能(e-GFR)の低下
- など



## COPDとは？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有毒な粒子やガスの吸入によって肺や気道に炎症が起こり、呼吸困難を生じる進行性の疾患です。  
主な原因はたばこの煙(喫煙及び受動喫煙)です。



症状は咳・痰・  
運動時の息切れなど

進行すると



酸素吸入が  
必要に…



一度機能が失われた肺組織を元に戻すことは難しく、  
治療により進行のスピードを抑えるしかありません。



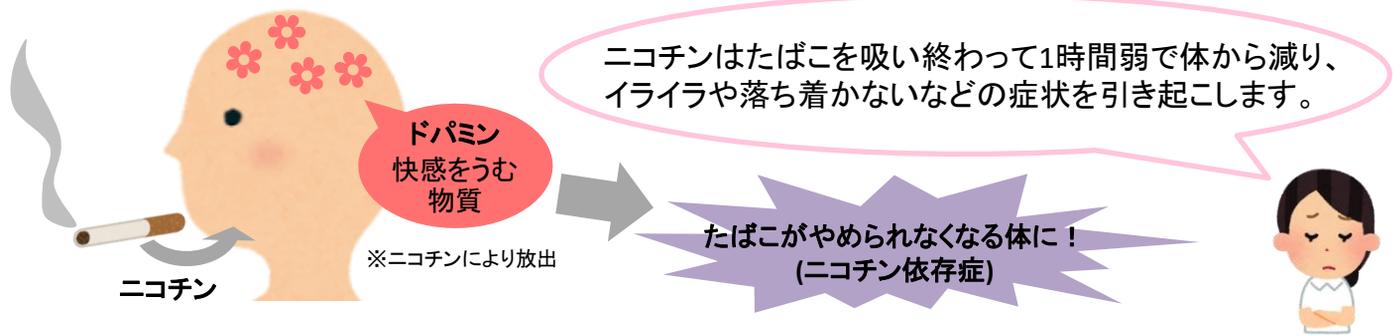
### ！注意！

肺炎などを引き起こす新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、COPDをはじめ呼吸器疾患をもつ人が重症化しやすいとされています。  
また、たばこも重症化のリスクとなるため、注意が必要です。



## たばこでストレス解消？

仕事などのストレスを、たばこを吸うことで解消している人も多いのではないのでしょうか。しかし、そのイライラや集中力の低下はニコチン切れによる禁断症状かもしれません。



## 電子たばこ・加熱式たばこ

電子たばこ・加熱式たばこにも、紙巻きたばこと同様に、発がん性物質やニコチンが含まれています。たばこによる害が少ないというには、まだ歴史が浅く、研究も少ないため不明確です。

ニコチン  
ホルムアルデヒド  
ベンゼン  
トルエン

目に見えない煙に  
有害物質がたくさん！



## 禁煙しよう！

たばこをやめると、24時間以内に血圧や脈拍が回復し、心臓発作の確率が下がります。禁煙を始めるタイミングに遅すぎるとことはありません。ご自身と周りの人の健康のために、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう！



### 禁煙を成功させるコツ

- 目につくところにたばこを置かない。(思い切って捨てる)
- 身の回りからたばこのにおいをなくす。
- 喫煙のきっかけになることを避ける。
- 吸いたい気持ちをまぎらわす。(水を飲む・運動するなど)
- 周囲に禁煙を宣言し、応援してもらう。

禁煙開始3日間は  
ニコチンの離脱症状が  
強く出る時期です



禁煙すると、嗅覚・味覚をより感じるようになったり、胃腸の働きが良くなることで、食事量や体重が増えてしまう場合があります。体の機能は確実に回復していますので、あまり気にしすぎず、禁煙が安定してから食事改善や体重管理に取り組みましょう！

