

タバコと健康

今回は、タバコの体に及ぼす影響についてのお話です。



① タバコの煙に含まれるニコチンには、次のような作用があります。

- ◇ 少量…眠気ざましといった興奮作用
- ◇ 大量…気を落ち着けるといった鎮静作用

しかし喫煙を続けると、やめようとした時に離脱症状（集中力の低下やイライラ、タバコが吸いたくて仕方がないなど）が出て、なかなかやめられない状態になってしまいます。

② タバコはがん、生活習慣病の原因に。

- ◇ 肺、食道、胃、肝臓、膀胱がんなどの発症率を高めると言われています。
- ◇ 高血圧や動脈硬化を促進し、心筋梗塞や狭心症などの心臓病や脳梗塞の原因となります。
- ◇ 気管支炎や肺気腫を引き起こしたりします。



③ 副流煙ってなに？

副流煙とは、タバコの手先から出ている煙のことで、直接吸う煙に比べて体に悪影響のある**有害物質**が多く含まれています。副流煙はタバコを吸わない人の健康にも悪影響を与えています。

④ 禁煙にトライ！

ニコチンは依存性が高く、禁煙すると離脱症状が出て我慢できずにまた吸ってしまう人が多いようです。禁煙の動機（体に悪い、周りに迷惑をかけたくない、タバコ代の節約など）をしっかりと確認し、失敗してもあきらめずにチャレンジすることが大切です。また、つらい離脱症状は次のような工夫で乗り切りましょう！

- 冷たい水や熱いお茶を少しずつ飲む。
- 深呼吸をする。
- 体を動かす。
- 食事が済んだら食卓から離れる。
- タバコを吸う人には近づかない。
- 歯磨き、ノンカロリーガムを噛む。
- 野菜、果物を食べる。
- お酒を控える。

⑤ タバコの薬への影響

タバコを吸っていると薬の効果に影響を及ぼす事があります。薬を飲んでいる人は禁煙したほうが良いでしょう。

タバコの影響がある当センター採用薬の例

薬の名前	薬の種類	影響
テオドール など	気管支拡張剤	薬の効果が弱くなる
ジプレキサ など	抗精神病薬	〃