

# 禁煙外来 何度でも



## 喫煙・血管の老化を早める

4700人にアンケートをおこなった「喫煙に関する47都道府県調査2016」では、何があっても禁煙しないと回答したかたは9%でした。ただ「やめたくない」人は、どこまでたばこの害をご存じでしょうか。煙に含まれるタールの影響で、がんになりやすくなること（肺がんは約5倍、喉頭がんは約30倍）はよく知られていますが、ニコチンが血管を収縮させてしまい血圧が上がることや、煙を一服吸い込むと細い血管では血の流れが15秒も止まってしまうことはあまり知られていません。これらは血管の老化を早め、脳梗塞や心筋梗塞を発病させる危険性を増やします。また歯槽膿漏になり歯が抜けやすくなることも是非知っていただきたい。どうせなら未練の残る節煙ではなく、禁煙をお勧めします。やめた当初イライラしたり、つらく感じるのはニコチンの禁断症状。いまは禁断症状を和らげる飲み薬や、ニコチンパッチ、ニコチンガムがあり、たばこをやめる有効な手助けになります。

禁煙を始めるには3連休や夏休みがチャンスです。いつもの生活からたばこだけを抜くのは難しく、自分のペースで過ごせる時に禁煙を始めるのが効果的です。喫煙の誘惑はしばらく続きますが、次第に弱くなってきます。誘惑の波が来た時は氷を含んだり、深呼吸や体操をしたりしてこらえましょう。そのうちに誘惑の波は小さくなって乗り越えやすくなります。

70歳の人でも、たばこをやめて30分ほどで血圧が改善します。やめてから8時間後には血液中の酸素含有量が上がり、息切れも楽になります。禁煙に遅すぎることはありません。禁煙後5年で、肺がんの発生率は禁煙者の半分ほどに減るのです。



所長 宮下 明

禁煙外来のご相談は   の外来でお受けしています

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	宮下	室橋 (横浜市大)	宮下 小出 <small>糖尿病・予約</small>	宮下 11時までの 受付	鈴木直樹 (横浜市大)	宮下 第1 第3 鈴木勝 第2.4.5
午後 14:00~ 16:30	石井 (横浜市大) 小出 第1・第3 <small>糖尿病・予約</small>	室橋 (横浜市大)		田村 (横浜市大)	宮下	
夜間 17:00~ 18:30					宮下	