



タバコ喫煙の健康への影響

医師 上野 孝男

禁煙政策が進む昨今、依然としてなかなかタバコがやめられない人たちもいます。今回はタバコの煙が自分だけでなく周囲の人びとへもたらす健康被害についてお話ししたいと思います。

タバコの煙は喫煙者が吸い込む主流煙と点火部から立ち上る副流煙に分けられ、さらに吸い込んだとき粘膜等に付着する微細な粒子相と気相に分けられ、これらの中に7000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち数百種類が有害物質として認定されており、約70種類が発癌物質です。

1) 喫煙による急性期症状：主にニコチンと一酸化炭素によるもので血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮・循環障害(手足・足先のしびれ感・冷感、肩こり、首のこり、まぶたの腫れなどの症状)や息切れ、せき・タンなどの呼吸器症状が起こります。またニコチンには強度の依存性がありこれが禁煙を難しくしています。

2) 慢性影響：①余命の短縮：複数の研究で40歳時点でタバコを吸っている人は吸わない人より残りの平均余命が3.5～5歳短くなるというデータが出ています。

②循環器疾患：喫煙により狭心症や心筋梗塞、脳血栓、脳梗塞、急性動脈閉塞、くも膜下出血や大動脈瘤破裂などが起こりやすくなります。

③呼吸器疾患：慢性気管支炎や肺気腫、自然気胸が起こりやすくなります。

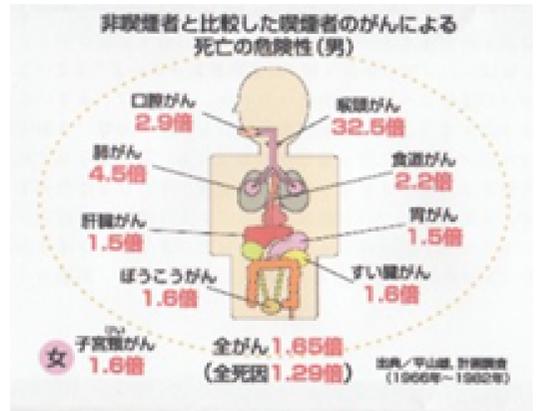
④がん：タバコの煙には多くの発癌物質が含まれるため、全身の多くのがんの発生に関与し、かかる危険性が高まります。呼吸器系（肺がん、喉頭がん、口腔・咽頭がん）、消化器系（食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん）、泌尿器系（腎盂がん、尿管がん、膀胱がん）、子宮頸部のがんなどが喫煙に関連していることがわかっています。

副流煙 たばこの先から出る煙

主流煙 喫煙者が吸い込む煙

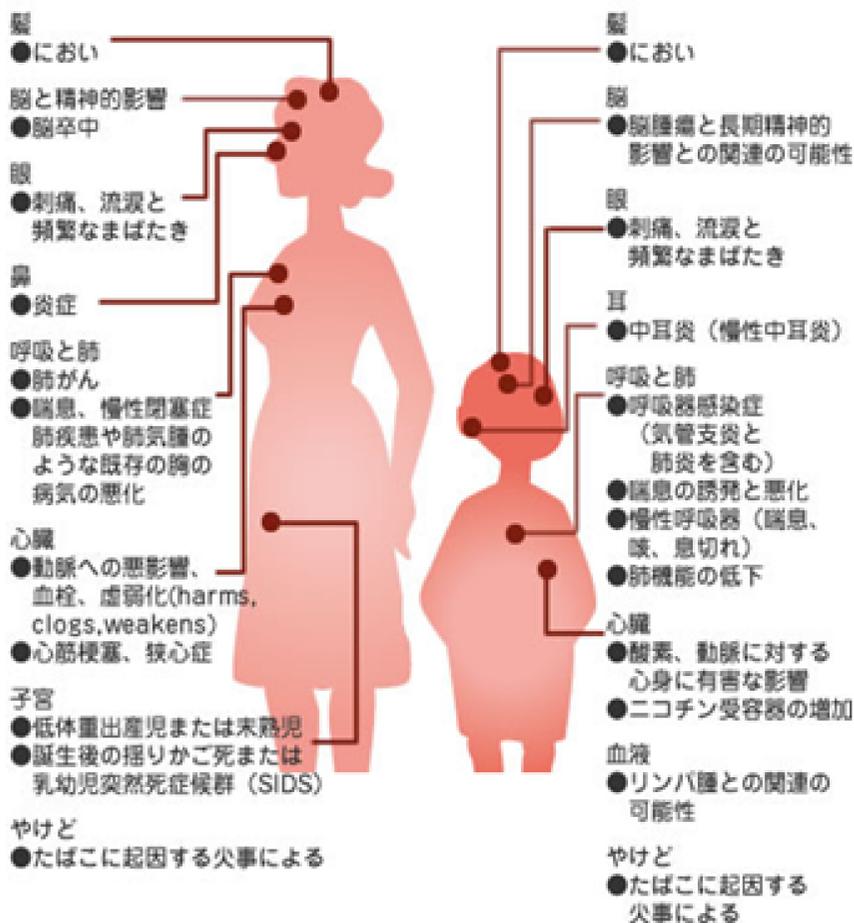
副流煙は、主流煙よりも

| | | |
|------------|-------|------|
| 酸素不足をひきおこす | 一酸化炭素 | 4.7倍 |
| 発がん物質を含む | タール | 3.4倍 |
| 禁煙をやめにくくする | ニコチン | 2.8倍 |



受動喫煙による被害

成人に対する健康被害 子供における健康被害



3) 受動喫煙による影響：周囲にいる人が副流煙を吸い込むことによって様々な影響を受けます。

急性期症状：副流煙の方が有害物質の濃度が高く、アルカリ性の刺激が強いため、流涙、眼のかゆみ、鼻汁、咳嗽、頭痛などがひきおこされます。また急性期反応で急性心筋梗塞を誘発しやすくなります。

また、日本人の肺がんの7割を占める腺がんについては、夫の喫煙でタバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは約2倍高まり、このリスクは夫の喫煙本数が多いほど高いことがわかっています。副鼻腔がんについても同様の結果が報告されています。循環器系では明らかに狭心症を悪化させ心筋梗塞が起こりやすくなります。タバコを吸わない人の心筋梗塞の死亡のうち、20%は周囲の人のタバコの煙が原因とされています。受動喫煙を規制する法的措置を実施した国や地域においては多いところでは4割程度、だいたい1～2割程度、急性心筋梗塞等が減少した、と報告されています。また妊娠中では一酸化炭素や有害物質が胎盤を通過するため早産や周産期死亡が増加します。

喫煙は、喫煙者自身だけでなく、周囲の人びとや家族へも多大な健康被害をもたらすものなのでなかなかやめられない方も家族のことを考え、禁煙外来を受診してみましよう。

オレンジプラン

認知症ケア専門士 梶原 律子

超高齢者を迎え、日本に470万人が認知症を患っていると推定されています。そこで、厚生労働省では、「認知症になっても本人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることのできる社会」の実施を目指し、平成24年オレンジプランが策定されました。

(認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)抜粋版)

- 1、標準的な認知症ケアパス(認知症の人とその家族が、地域の中で本来の生活を営むために、地域、医療、介護の人々が目標を共有し、それを達成するための連携の仕組みのこと)の作成、普及。
- 2、早期診断、早期対応
- 3、地域での生活を支える医療サービスの構築
- 4、地域での生活を支える介護サービスの構築
- 5、地域での日常生活、家族の支援の強化(認知症カフェ)
- 6、若年性認知症施策の強化
- 7、医療・介護サービスを担う人材の育成

(オレンジカフェの役割)

- 1、認知症の方本人の支援
- 2、介護をしている家族の支援
- 3、地域の方々への認知症の知識の普及啓発

先日、オレンジカフェに参加させて頂きました。認知症の方とご家族、そして支援者(地域包括支援センター、医師、社会福祉士、ケアマネージャー、保健師など)が集まって、お茶を頂きながら会話をされたり、昼食後は、参加者の方がかご編みをしたいとのことで、材料を持ってきてくださり、かご編みの方法を丁寧に教えてくださいました。皆さんで楽しく作成されていました。その後、スタッフミーティングの中で各スタッフが、生活の中で困っていることや悩んでいること、今日は、どういう発見や気づきがあったかなどについてそれぞれ意見交換をしました。その後、認知症の介護は家族だけでは抱ききれない不安や悩みについて、今後の地域での継続的な支援の取り組み、方向性について話し合いオレンジカフェは終了しました。当院では、「家族のつどい」があります。それにも繋がりを感じました。入院患者さんとご家族が安心していただけるように今後も看護やケアを提供できるように努めていきたいと思いました。

作業療法だより

今月は園芸活動の様子をお伝えしたいと思います。6月のはじめに病棟裏の畑にきゅうり・トマト・ゴーヤ・なすびやサツマイモなどの野菜を患者さんと一緒に植えました。皆さんとてもシャキシャキ動き、率先して野菜の苗を植えられていました。



また、サツマイモを植えるときにはうねをまたごし、私も転ぶ人がいないかヒヤヒヤしながら一緒に植えていました。最後に皆さんで集合し記念撮影をして、患者さんもスタッフも笑顔多くみられていました。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp