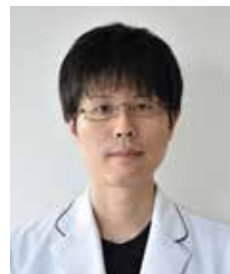




今日から禁煙しましょう



呼吸器外科・医長

おき ともなり
沖 智成

現在、日本における死因の第1位は悪性新生物（がん）となっております。その中で肺がんの占める割合は、男性で24%、女性は14%となっております。男性で1位、女性では大腸がんに次いで2位となっております。

肺がんの原因として最もリスクが高いのが喫煙です。男性喫煙者は、非喫煙者に比べて死亡率は4・5倍、女性では4・2倍になり、喫煙本数の増加に伴い、さらに増加します。また受動喫煙も危険であり、夫が喫煙者であった場合、妻は非喫煙者であっても、受動喫煙により肺がんの発症リスクが1・5倍になります。肺がんを発症した場合、治療が期待できる場合は肺の切除術を行うこととなりますが、喫煙者は術後合併症を起こすリスクが高くなります。喫煙者は痰の量が多く、痰を出す能力も低下しているため、術後に肺炎

を起こす危険が高まります。傷の治りも悪く、肺表面の傷が治らない場合は入院が長期に及ぶ可能性があります。また、もともとの肺の機能が低下しているため、そもそも手術に耐えられない場合や、術後の生活に酸素が必要になる場合もあります。

喫煙を続けることは、健康面でのメリットが一つもありません。肺の組織は再生しないので、喫煙により一度壊れてしまった肺は元には戻りません。しかし、禁煙することにより、これ以上肺が壊れるのを防ぐことができます。さらに、喫煙者が発がんリスクを非喫煙者のレベルまで下げるには20年以上の禁煙が必要とされています。喫煙は、止める年齢が若ければ若いほど効果は高くなります。喫煙者の方には、今すぐに禁煙することをお勧めします。

ご存知ですか？

「化学物質過敏症」

健康増進課

☎ 0538-3712013
FAX 0538-3514586

「化学物質過敏症」とは

化学物質過敏症は、わずかな量でも化学物質に対して過敏症状を引き起こすもので、頭痛、めまい、吐き気など、さまざまな症状が現れることが特徴です。

症状を誘発する具体的なものとしては、殺虫剤、塗料、除草剤のほかに、日常的に使用されている洗剤、柔軟剤、消臭剤、芳香剤なども挙げられます。その人によって化学物質に対する適応能力が異なるため、個人差が非常に大きく、誰でも発症する可能性があります。指摘されています。

予防対策

☑ 使用量を最小限にする

殺虫剤、洗剤、芳香剤などは、必要な分量以上の使用を避けましょう。

☑ 原因がある場所での滞在時間は短く

症状を誘発する可能性のあるものには近づかない、その場から早期に離れるなども有効です。

☑ 十分な換気を行う

1時間に5分程度は換気を行いましょう。窓を閉め切るときは、換気扇や送風機などが有効です。

☑ 健康状態をなるべく良好に保つ

十分な栄養を取り、十分な休息をとりましょう。

私たちにできること

○人が集まるところでは、香水などの使用に配慮しましょう。
○農薬などを使用する際は、事前に近隣へ周知し、農薬の飛散防止に努めましょう。

原因が特定されないことなどから、周りから理解されず苦しんでいる方がいます。まずはこの疾患をご理解ください。磐田市ホームページでは、啓発用ポスターを掲載しています。ぜひご利用ください。



ホームページ
ページ番号 1009647

