

市民病院だより

タバコの害について

内科・呼吸器科医師

徳島恵美子

喫煙率と喫煙者数

タバコによる健康被害の報告や度々の値上がりもあり、成人の喫煙率は年々低下を続け、平成23年の統計では20・1%（男性32・4%、女性9・7%）となりました。それでも推定約2千万人が現在でもタバコを吸っています。また、30〜59歳の男性に限れば、依然40%以上の人が喫煙しています。



タバコの健康被害

喫煙がもたらす害で代表的なのが肺癌を始め各種の癌、肺炎腫などの肺疾患です。

肺癌はタバコを吸わない人と

比較し、4.5倍の発症リスクがあります。喉頭癌では32・5倍にもなります。また、胃がんなどの消化器系の癌や乳癌でも発症リスクが高まることで報告されています。

これはタバコの煙に数百種類の発癌性物質が含まれるため、タバコを吸わない周りの人々（受動喫煙にも害を及ぼしています。肺気腫は労作時に息切れを来す病気で、9割以上の患者は長年の喫煙が原因と言われています。この病気は進行すると常に酸素を吸入する治療が必要になり、大きく日常生活が制限されます。

その他、ぜんそく、虚血性心臓病、認知症、うつ病や歯周病の発症リスクの増加、皮膚の老化、性功能減退などタバコによる健康被害は数えきれない程度報告されています。

タバコの依存性と禁煙について

タバコの有害性についての知識もある、タバコ代も馬鹿にならない、喫煙できる場所も減って肩身が狭い、これらの理由で止めたいけどなかなか禁煙できないという方も多いのではないかと思います。

これはタバコにニコチンという依存物質が含まれており、吸わない時間が長くなってニコチンの血中濃度が低下すると、タバコを吸いたいという欲求が高まるからです。

タバコを止めたい方は、現在、薬を用いた禁煙治療が最も効果があると思われます。保険が適用されれば毎月のタバコ代の範囲で治療を受けられることも多いので、奮起して禁煙にチャレンジしてみてください。

まずはお近くの医療機関にご相談ください。



小児科だより

嘔吐

赤ちゃんの胃は入口が上を向いており入口の筋肉も弱いので、ミルクを飲み過ぎた時や、ちよっとしたことで嘔吐することがあります。

しかし、発熱や下痢を伴う時や、嘔吐が続く時は、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎も疑われます。その時は吐き気が治まるのを待つから、イオン飲料水やりんごジュースなどを少量ずつ数回に分けて飲ませてください。飲んでも大丈夫なら、少量のおかゆやうどんなど消化に良いものを与えてみましょう。

嘔吐の原因には髄膜炎、腸重積、虫垂炎など、緊急を要することもありますので、嘔吐が続く時、ぐったりして元気が無い時、顔色が悪い時など、心配な時は早めに受診してください。

小児科が拡充しました

毎週木曜日の診療時間を19時まで（受付は18時30分まで）延長しています。

お知らせ

佐藤杉名誉院長の内科外来を週2回に拡充しました。

木曜日午前中の肝臓外来は従来通り予約制ですが、新たに担当する水曜日の午後は新患、旧患いずれも予約なしで診察します。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>