

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ

Vol.37
2021年5月発行



卒煙するならまさに今!

～新型コロナウイルス感染症リスクを軽減しよう～

喫煙者は非喫煙者に比べて新型コロナ感染時に人工呼吸器を装着する必要があるようになる、あるいは死亡してしまう危険性が3倍以上になると言われています。このことから感染した場合に重症化するリスクを上げていることは明らかであるとわかりますが、その他の重症化リスク言われている高齢・糖尿病や高血圧などの基礎疾患などのようなものと比較しても**喫煙は重症化の最大のリスク**であるとの報告もあります。

喫煙の影響

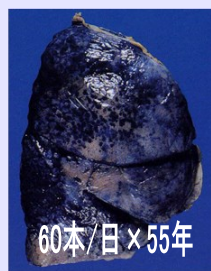
喫煙者と非喫煙者の肺の違い



非喫煙者



10本/日×50年



60本/日×55年

国立保健医療科学院:保健指導における学習教材集

タバコが及ぼす健康リスク

- ・脳卒中
- ・ニコチン依存症
- ・2型糖尿病
- ・呼吸機能低下
- ・結核
- ・虚血性心疾患
- ・腹部大動脈瘤
- ・末梢性動脈硬化
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・早産
- ・低出生体重



禁煙の方法

自力で頑張る



ニコチンパッチを利用する



ニコチンガムを利用する



禁煙外来を受診する



Q ニコチンパッチ・ガムはどこで入手できるの?

A 薬局及び売店で誰でも購入できます。病院で処方してもらうこともできます。

Q 病院での治療は何度も通院が必要?

A 禁煙外来は5回の通院が基本です。また一定の要件を満たせば医療保険の適用となります。

Q 禁煙をすると太るって本当?

A 本当です。味覚と嗅覚が戻って食事が美味しく感じたり、口寂しさから間食が増えたり、胃腸の血流が良くなり食欲が正常に戻るからです。



口寂しさを紛らわせる工夫
ガムや干し昆布、水など

加熱式・電子式 たばこなら大丈夫?



加熱式たばこは、タバコの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙を吸入するたばこ製品です。ニコチンをはじめ多くの有機物質を含んでおり、がんや循環器疾患のリスクを増大させます。ニコチンの含有量はタバコと同等と言われています。電子たばこはニッケルやクロムなどの重金属がタバコ以上に含まれています。どちらにせよ、健康を害する事には変わりはありません。

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イー・ストリート102

☎ : 04-2951-3667

関連施設: 東所沢病院

