

🚭がん

ほとどの口腔内や喉頭、鼻腔も気管や肺と同様に煙の通り道なので、がんになりやすくなっています。また食道や胃のがん、そして膀胱がんなど関連性が疑われています。

🚭呼吸器疾患

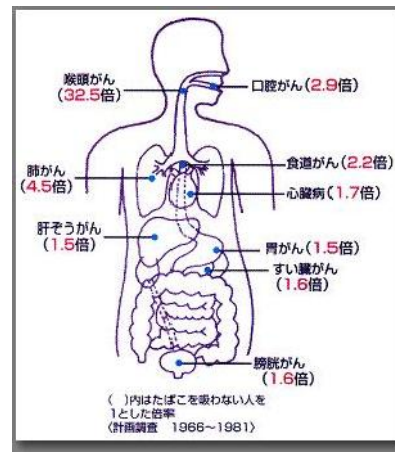
慢性的な病気は、肺気腫といって長年タバコを吸い続けることによって起こる肺の構造破壊です。喘息のような咳や痰、息切れが特徴の病気です。

🚭循環器疾患

ニコトンは血管系に対し、大きく分けて2つの悪い作用があります。

- ①血管収縮作用(ニコチンによる)
- ②動脈硬化と血栓形成

ニコトンを吸うとキューツと血管が縮み、手足が冷たく感じます。ドキドキするもあります。心臓の血管がキューツと縮むと狭心症になります。
また、タバコはHDLコレステロール(善玉コレステロール)を減らしたり、血栓を作る血液内の物質を増やすため、動脈硬化を引き起こしたり、血管が詰まったりします。これによって心筋梗塞や、脳梗塞、そして足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症などが起こります。

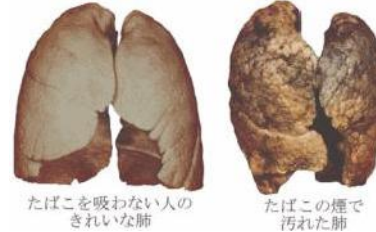


🚭中枢神経

ニコトンを吸うかたは、アルツハイマー病(痴呆の一種)になりやすいことが知られています。また、CTで撮影すると、脳が萎縮気味になっています。

🚭その他

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因の1つとして知られ、白内障や難聴とも関係があります。



■禁煙すると...

一酸化炭素濃度は禁煙した瞬間から下がりはじめ、20分で脈拍は正常にまで上昇し、8時間で一酸化炭素レベルが正常域になって運動能力が改善し、24時間で心臓発作の確率がさがります。



禁煙のメリット

- その1 タバコに縛られない人生を送れる
- その2 自分の健康を守れる
- その3 周囲の健康も守られる(家族・同僚)
- その4 タバコ臭がしないか気にしなくてすむ
- その5 ヤニで歯・部屋・車を汚さない
- その6 子供の喫煙防止になる
- その7 火の不始末の心配がない

<次回予告>

禁煙達成者!発表予定です!