

かしま

HOT通信

4月号 Vol.291

平成29年(2017年)4月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
 ■発行/社団法人養生会
 〒971-8143
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
 上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
 かしま病院広報委員会(井沢 苑)まで
 k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
 クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



巻頭特集

『禁煙の勧め!』

かしま女子的ちょっと井戸端会議

2017年度

糖尿病教室のお知らせ

コラム ひんがら目(118)

『少年雑誌の苦い思い出』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



平成29年度「看護の日イベント」開催のお知らせ

ナイチンゲールの誕生日を記念したイベント
 「看護の日」を今年も開催します!



フローレンス・ナイチンゲール

体験コーナー
ハンドマッサージ
 ~いつも使っている手にお礼を込めて~

各種測定 身長、体重、体脂肪、血圧
 各種相談 健康、服薬、介護、栄養



看護師、薬剤師、管理栄養士、
 ソーシャルワーカーが対応します。
 どうぞお気軽にご利用ください。

日時 平成29年 5月12日(金)
 9時30分~12時00分
 場所 クリニックかしま 授乳室前

巻頭特集

禁煙の勧め!

タバコは万病の元です。
 あなた自身やあなたの家族、
 周りの人達に確実に健康被害を及ぼします!



タバコとがん

皆さんが吸っている、或いは吸わされているタバコの煙には、化学物質が約4000種類、有害物質が約200種類、発がん物質が60種類以上含まれています。タバコの煙は、口や鼻から入り、喉を通って肺まで達します。また、唾液などに溶け込んで、食道や胃を通り、腸に達し吸収され、血液に入り全身の臓器を回り、尿などとして体外に排出されるまで関わる全ての臓器、器官で発がんリスクを高めることが分かっています。

世界保健機関の下部機関である国際がん研究機関では、タバコはアスベストや放射線と同様の「グループ1:ヒトへの発がん性あり」と判定しています。国際がん研究機関の2012年の報告では、喫煙との関連が確実ながんには、以下のものがあります。

- 口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・
- 食道・胃・脾臓・大腸・肝臓・
- 腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・
- 卵巣・骨髄性白血病

日本の研究では、がんで死亡する人のうち、男性で40%、女性で5%は喫煙が原因だと考えられています。男女差は、喫煙率と喫煙本数の差と考えられます。また、アメリカの研究では、喫煙は、がんの発生リスクを種類により2~30倍程度に高めるとされています。

タバコと循環器疾患

習慣的にタバコを吸っていると、血圧が上がる、血管壁が傷ついてほろぼろになる、血液がどろどろにな

タバコと呼吸器疾患

タバコは、咳、痰、息切れなどの呼吸器症状を引き起こし、肺炎などの原因にもなります。また、喘息を悪化させ、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因になるとともに、加齢以上に肺の機能を低下させます。こどもがタバコの煙を吸うと、肺機能の低下、呼吸機能の障害、肺の成長阻害が生じます。慢性的な呼吸器症状や喘息の原因にもなります。

タバコと糖尿病

タバコは、交感神経を刺激して血糖を上昇させるとともに、体内のインスリンの働きを妨げる作用もあり、糖尿病の原因になります。また、糖尿病治療の妨げになるばかりでなく、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症のリスクも高めます。

新たなリスク三次喫煙

自らタバコを吸うのは、能動喫煙(二次喫煙)。これに対して、自分は喫煙者でないけれど、タバコから立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸わされることを受動喫煙(二次喫煙)といいます。喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)だけでなく、副流煙や呼出煙にも多くの化学物質や有害物質、発がん物質が含まれています。