



健康百話

～今回はみやぎクリニックの宮城先生にお話を伺いました。～

講師紹介

みやぎクリニック
院長(医学博士)

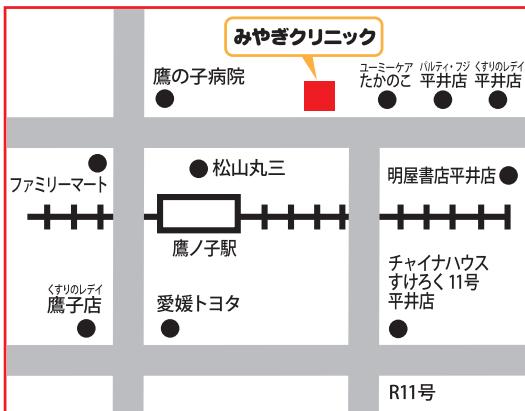
宮城 和富 先生

(みやぎ かずとみ)



プロフィール

昭和63年3月 香川大学医学部卒業
昭和63年4月 愛媛大学医学部付属病院第一外科入局
平成11年~22年9月 NTT西日本松山病院に勤務、
外科部長
平成22年11月 みやぎクリニック開業



電話:089-993-8481

住所:〒790-0925 松山市鷹子町442番地2
(伊予鉄道横河原線鷹ノ子駅徒歩5分、
パルティ・フジ平井西側)

診療科目:消化器・腹部外科、ペインクリニック外科

診療時間:月火木金 9:00~12:30/14:30~18:30
水・土 9:00~13:00

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:30	○	○	※1	○	○	※1
午後	14:30~18:30	○	○	/	○	○	/

【※1】水曜日と土曜日の午前中は 9:00 ~ 13:00 となります。

休診日:日曜・祝日

その他:乳腺エコー検査による乳癌検診

ホームページ:<http://www.clinic-miyagi.com>

健康
情報!

タバコの害

具体的なタバコの害についてご存じでしょうか。タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれてあり、そのなかでもよく知られているのは、ニコチンやタールや一酸化炭素です。また、タバコの煙には50種類以上の発癌性物質が含まれてあり、肺癌・食道癌・喉頭癌など様々な癌を引き起こすことがわかっています。肺癌は、日本人の癌の部位別死亡率の第1位です(厚生労働省H27年人口動態統計による)。その肺癌は、喫煙によって発症リスクが約4~5倍も高まります。

タバコの煙が最大の原因である病気に慢性閉塞性肺疾患(COPD)があります。以前は、慢性気管支炎や肺気腫と呼んでいた病気のことです。COPDになると、坂道や階段の昇り降りで息切れをしたり、咳や痰が続いたりします。重症化すると自宅での酸素吸入が必要となり、呼吸不全になって死に至ることもあります。

また、タバコは妊娠に悪影響を及ぼし、赤ちゃんの低体重や流産・早産をおこします。タバコを吸っている女性は妊娠しにくいという報告もあります。

タバコに含まれる有害物質や発癌物質は、あなたの健康を奪うだけでなく、家族や友人など、あなたの大切な人の健康も奪います。タバコの煙は、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、タバコの先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、癌や脳卒中や心筋梗塞や呼吸器疾患などの様々な病気のリスクが高くなります。

子どもが受動喫煙から受ける健康被害は、大人以上に深刻です。子どもは受動喫煙により乳幼児突然死症候群(SIDS)や肺炎や中耳炎などの健康被害をうけます。なかでもSIDSは、それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている時に突然死してしまう病気です。タバコはSIDSのリスク因子であり、父親と母親が喫煙者である場合は、リスクが10倍になるといわれています。子どもが成長して成人になってからも、胎児のときの受動喫煙の影響が続くと考えられています。成人になってからの肥満や糖尿病に関連があることがわかつてきました。

このようにタバコの害は、思っている以上に重大である事を認識し、「お医者さんと一緒に治す」禁煙外来等を利用して、今すぐ禁煙される事をおすすめします。