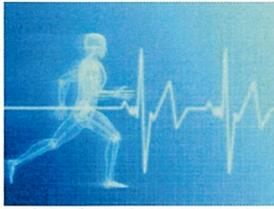




# 高血圧症がある方は「禁煙を！」

## ① 高血圧症の治療目標は「血管」の管理

高血圧症の治療目標は、血圧を下げることもそのものではなく、心臓や血管の動脈硬化、それらの結果としての心臓病や脳卒中、腎臓病（CKD）を防ぐことです。



## ② タバコ煙には 5300 種類の化学物質が含まれており、70 種類の発がん性物質が含まれます

ご存知ですか、タバコの成分

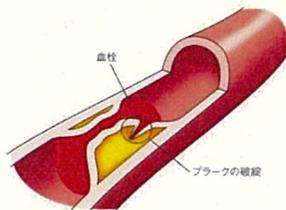
タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質  
その中には70種類の発がん性物質

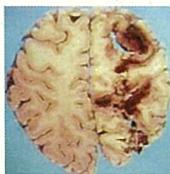
## ③ 喫煙は「血管」を傷めます

喫煙をすると、体内に吸収され循環している化学物質が、血管に「炎症」をおこします。交感神経は緊張し、血管の収縮も起こります。軽度の一酸化炭素中毒となるため、慢性的な酸素欠乏が生じ、その代償のため体は血液を多く生産します。血液が固まりやすい状態（血栓形成）にもなります。複合的な悪影響の結果、動脈内腔が狭くなり、内部に目づまりが起こり、血液の粘調度、血栓形成性が増していきます。



## ④ 高血圧症 プラス 喫煙のリスク

高血圧症の方が喫煙をすることは大変危険です。動脈硬化の進展を促進し、心臓血管死、脳卒中、腎臓疾患のリスクがさらに確実に高まります。  
(写真：脳梗塞肉眼像)



## ⑤ 禁煙すれば危険性は下がります

禁煙をされると、心臓血管死や脳卒中の危険性は低下を始めます。4~5年で喫煙をされない方と同等の危険性になるという研究もあります。

## ⑥ 喫煙は他の悪影響も・・・

喫煙は、様々ながん、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、糖尿病や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

## ⑦ 受動喫煙が起こります

喫煙により、周囲の方へは受動喫煙が起こります。受動喫煙のために、血圧の上昇、心臓病、脳卒中、がんが起こることが判明しています。

## ⑧ 正しい（自力での）「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
  - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - タバコを買っていた場所に行かない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実に・3カ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3カ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集

あ

ありがとうございます

きれいな空気

禁煙で



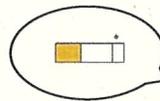
い

いっぽんだけ

あくま

悪魔のささやき

たち切ろう



う

うすくても

タバコの煙

有害だ



え

エコロジィー

禁煙すれば

お金うく



お

おなかのね

赤ちゃんいじめる

タバコはね



あ

ありがとうございますきれいな空気禁煙で

タバコの煙のない環境は、受動喫煙のない環境。受動喫煙のない環境により、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患が約2割〜4割も減少します。

い

1本だけ 悪魔あくまのささやきたち切ろう

禁煙に成功された方は、暇なとき、食後、酒席、仕事の合間などに、心の中で「1本だけならいいのではないか」という気持ちが生まれます。ここで本当に1本でもタバコを吸うと、簡単に常習喫煙者に戻ってしまいます。

う

うすくても タバコの煙 有害だ

意外に思われると思いますが、たとえわずかなタバコの煙でも、受動喫煙の害が生じます。世界保健機関は、受動喫煙の害を予防するためには、完全な禁煙しかない、空気清浄機も分煙も役に立たないと報告しています。

え

エコロジィー 禁煙すれば お金うく

1日1箱のタバコを吸う方は、年間十五万円、十年間で百五十万円の大金を使っています。喫煙は高価な買い物です。禁煙してういたお金は、何に使いましょう。

お

おなかのね赤ちゃんいじめるタバコはね

妊娠する予定の女性や妊婦さん自身の喫煙、周囲の家族や友人による受動喫煙。すべて将来の赤ちゃん・今おなかにいる赤ちゃんが無事に生まれ、生後健康に育ち、タバコを吸わない大人になるための障害になります。