



## 『 タバコは・・・ 』

---

タバコを「まずい」と感じながら続けている方もいますが、タバコは身体にとって大丈夫ではありません。

タバコの煙には多くの有害物質が含まれますが、なかでもニコチンには麻薬と同様の依存性があり自分自身ではコントロールできないままに喫煙が習慣化します。結果として様々な癌や心臓病などを引き寄せ、家族の方にも押しつけることとなります。

イギリスの医師らの喫煙状況から、喫煙により平均寿命が約十年短縮するとの報告もあります。

また、タバコの煙に含まれる一酸化炭素は赤血球ヘモグロビンの酸素運搬能を阻害して運動能力の低下につながります。

様々な害悪のあるタバコですがニコチン切れの「不快」を喫煙によって解消しようとする様々な行動パターンが繰り返され問題となります。タバコの巧妙な罠から抜け出すにはコツが要りますが、ご本人が禁煙を思いつくことで比較的容易に禁煙が達成されることもあります。

思い立ったが吉日で「この一本」を吸わないようになんとかしのぎましょう。



鹿児島厚生連病院

呼吸器内科部 医長 副島 賢忠