

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

まわりの人たちと未来の自分のため そろそろ卒煙しませんか？



来年4月、受動喫煙防止法が施行され屋内での喫煙ルールが厳格化されます。今年7月からは先行して公共施設や病院、学校などは敷地内禁煙となりました。百害あつて一利なしといわれるたばこ。今回は今年4月に着任した呼吸器内科の向井医師にたばこの健康被害についてうかがいます。

岡谷市民病院に着任しての感想は。

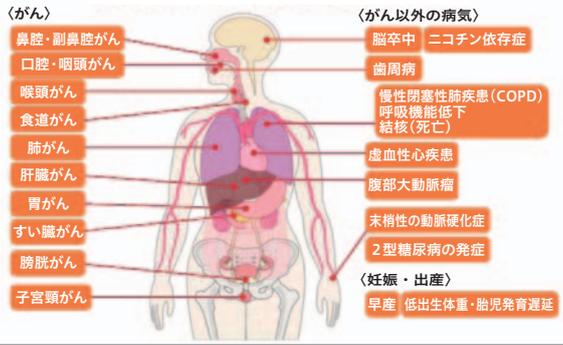
地域の中核病院として、地域のみなさんに受け入れてもらえるよう一生懸命がんばっている病院だと感じました。

たばこが引き起こす疾患について教えてください。

呼吸器疾患では、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん、気管支ぜん息が非常に多いですね。たばこの有害物質に

喫煙者本人への健康影響

喫煙との関連が「確実」と判断された病気



厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)」より引用

よって肺が壊れたり、炎症を起こすことが病気の引き金となります。とくに、のど、気管支、肺などは有害物質を含むたばこの煙に直接当たるので、とても影響を受けやすいのです。また、口腔がんや消化器がんなど全身の臓器への影響もありますし、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病にも悪影響を及ぼすといわれています。

やはりたばこの煙は有害なんですね。

そうですね、たばこは「減らす」ではなく「止める」のほうがいいと思います。受動喫煙という害もあります。気管支ぜん息や気管支炎はたばこの煙が引き金になることがあるんですが、非喫煙者でもこうした疾患で来院される人は結構いるので、受動喫煙の影響は少なからずあると考えられます。また、たばこの害はすぐに出るとは限らず、10年、20年して影響が出てくることもあります。若いころからたばこを吸っていて、高齢になってCOPDや肺がんを発症する患者さんも多くいます。

害があると知っていてもなかなか止められないという話をよく聞きます。

それがいちばんやっかいなところで、ニコチンには強力な依存性があります。たばこを止める手段のひとつとして禁煙外来があります。禁煙外来では、ニコチンパッチや内服薬でたばこから離れるような指導をします。ただ、これまでの経験上、単に受診するだけでなく、

患者さん自身が禁煙する意味を理解することが禁煙成功に重要だと感じています。

近ごろ新型たばこが流通してきていますが、安全性は。

いわゆる新型たばこ(アイコス、グロー、ブルームテックなど)は、多くの人が従来のたばこより安全だと誤解しています。新型たばこにもニコチンが多く含まれ、ニコチン依存症が解消するわけではないので、禁煙対策としては不適です。むしろ、安全だと思いつい余計に依存的となる可能性があります。また、広告で示されていない有害物質も多く、煙として見えないエアロゾル(呼出煙)をはき出していることもわかっています。少量のたばこの煙でも被害を受けやすい気管支ぜん息や心疾患、化学物質過敏症の人もいるため、新型たばこでも周囲への配慮が必要です。将来の身体影響も不明なことが多く、安全性ではなく危険性としてとらえるべきでしょう。

今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

呼吸器内科として標準的な医療に加え、予防的な情報提供もしていきたいと思っています。



呼吸器内科 向井 雄一 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成31年4月に岡谷市民病院に着任。呼吸器内科主任医。休日は趣味のジョギングや読書などをして過ごすことが多い。地域のみなさんに役立てるようにがんばりたいと話す。

問合せ ● 岡谷市民病院
☎ 2338000

9月は
「がん征圧月間」
です

早期発見でがんを征圧!

「がん」の多くは早期に発見し、治療することで、治る可能性が高くなりました。早期発見のカギは「**がん検診の受診**」です。がんは自覚症状がない状態で進行してしまうことも多いため、症状がなくても定期的に検診を受診しましょう!

「がん検診 あなたを守る 新習慣」

公益財団法人日本対がん協会 2019年度がん征圧スローガン

岡谷市の
がん検診については
こちらから…

講演会でもっと
がんを知ろう

※すでに受付を終了している
検診もあります。詳しくは
お問い合わせください。



岡谷市がん検診

健康推進課 保健師
大沢真里奈

問合せ●健康推進課
(内線1183)

他人のたばこも避けよう

たばこは肺だけでなく、胃・すい臓・子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスクを上げます。

がん予防講演会

消化器がんを知る

～予防、診断から治療まで～

がんは死亡原因の1位で、2人に1人がかかるといわれています。「消化器がん」とはどういう病気か、治療法などをわかりやすく教えていただきます。



講師…三輪 史郎 医師
岡谷市民病院 病院長補佐/
研修センター長/消化器外科部長

日時…9月21日(土)
午後1時30分～3時
(受付:午後1時～)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市
共催…岡谷市保健委員
連合会

参加無料
申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1193)



『なくそう! 受動喫煙』

知ってほしい「たばこから出る煙の害」

ほんのわずかな受動喫煙であっても、**がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患**など、さまざまな病気のリスクが高くなります。

たばこの先から出る
副流煙には

主流煙よりも

- ニコチン 2.8倍
- タール 3.4倍
- 一酸化炭素 4.7倍
が含まれています。

主流煙
(喫煙者が
吸い込む煙)

吸わない人には
吸わせないで!



(厚生労働省「喫煙と健康」第2版より)

改正健康増進法により、
受動喫煙防止対策が強化されます

厚生労働省は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年に向けて、段階的に受動喫煙対策を推進しています。

- 7月1日～…第一種施設(学校、病院、児童福祉施設等、行政機関)において原則敷地内禁煙
- 令和2年4月1日～…第一種施設以外の多くの人が利用する全ての施設(事務所、工場、ホテル等)において原則屋内禁煙

詳しくは、厚生労働省の
ホームページを
ご覧ください。

なくそう! 望まない受動喫煙 [検索](#)



岡谷市民病院 健康教室 おいしく食べて元気なからだ ～お口のなかから健康に～

いくつになっても元気においしく食べられるって、いいですね!! お口を健康にすれば、からだも元気になるんです。意外と知らないお口のこと、一緒に学んでみませんか?

日時…9月10日(火) 午後1時～3時

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

参加無料
申込み不要

内 容

- 「お口のなかのお話」講師:特殊歯科口腔外科 相澤医師
- 「おうちでかんたんにできる歯みがきのお話」講師:歯科衛生士
- 「おいしく食べるための体操」講師:看護師
など、盛りだくさんな内容を、わかりやすく説明します。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

