

# 禁煙と動脈硬化

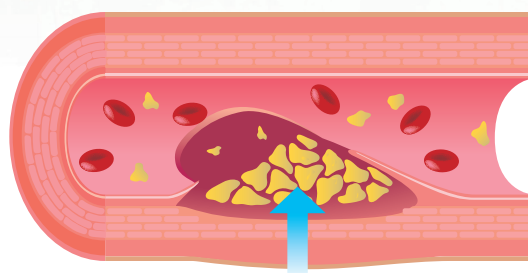
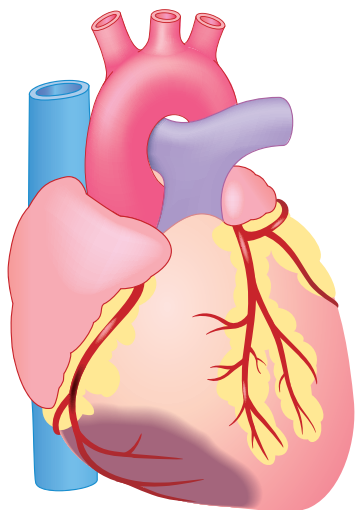
## 禁煙は、動脈硬化予防の第一歩！

### 動脈硬化って何？

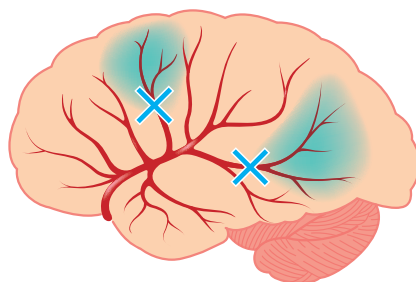
動脈とは、心臓から血液を全身に運ぶためのくだ（血管）で、とても弾力性に富んでいます。しかし、動脈は、様々な原因によって固くなり、血管の内側がもろくなってコレステロールなどがたまり（いわゆる錆）、血管がせまくなり、血の流れが悪くなります。そして、最終的には詰まってしまい、様々な病気を引き起こします。また、心臓にも非常に負担をかけます。

### 心筋梗塞

心臓を栄養する血管が詰まる



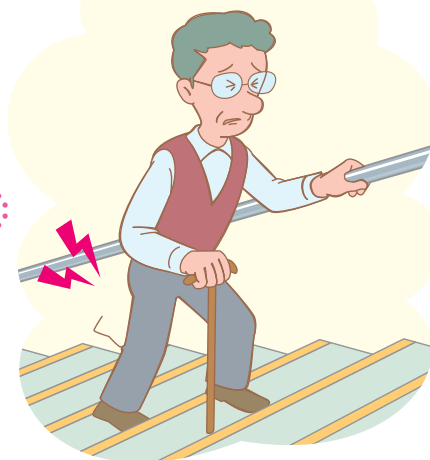
コレステロールなどがたまって  
狭くなった血管



### 脳梗塞

脳を栄養する血管が詰まる（×の場所）

かんけつせいはいこう  
間歇性跛行

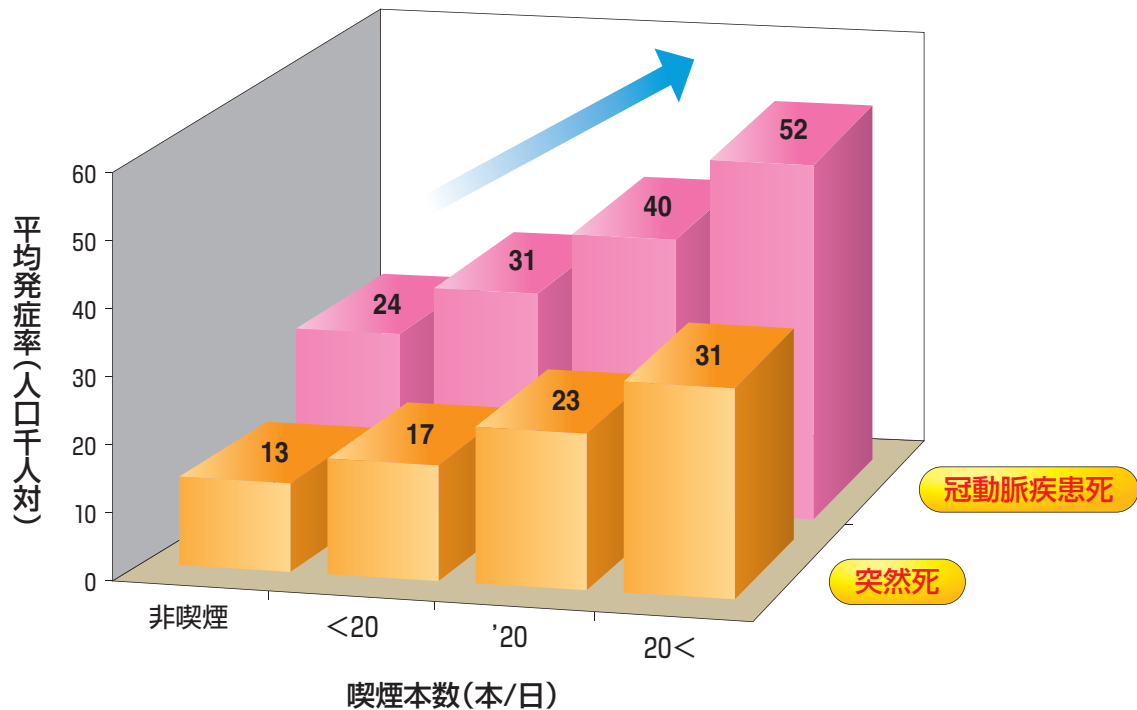


### 閉塞性動脈硬化症

足を栄養する血管が詰まる  
休みながら歩かないと足が痛い

## 喫煙すると動脈硬化が悪化

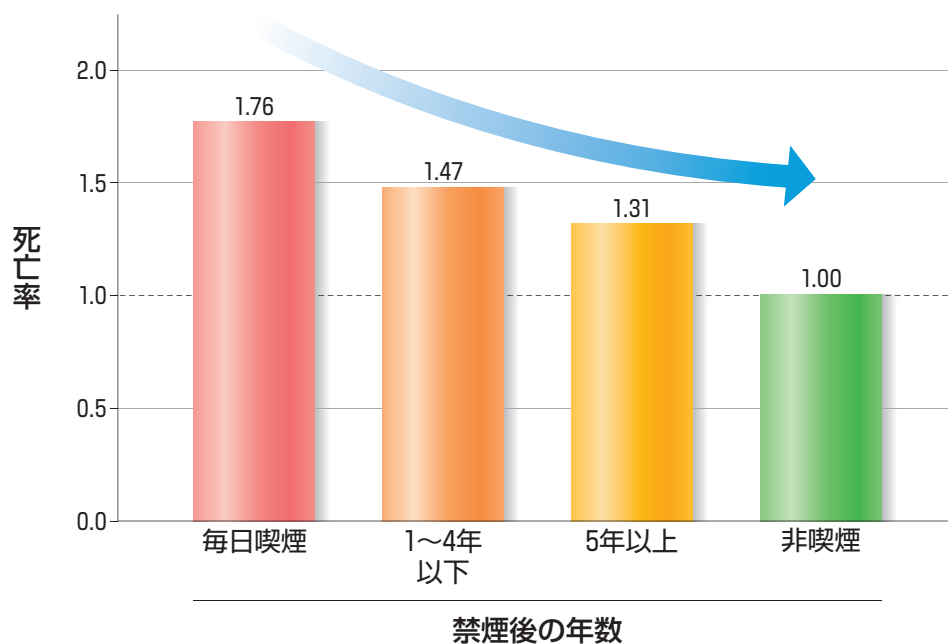
喫煙本数が増加するほど動脈硬化が原因である冠動脈疾患で死亡または突然死する危険が増えてきます。



(Blackburn H, et al., Am Heart J, 1977; 94: 539-540)

## 禁煙によって動脈硬化が改善

禁煙すると徐々に動脈硬化が原因である冠動脈疾患で死亡する危険が減ってきます。



(平山 雄, 最新医学, 1981; 36:798)



# 喫煙は、 喫煙者だけの問題ではありません。

たばこには、様々な有害物質が含まれ喫煙者(能動喫煙)に健康被害をもたらすだけでなく、煙(副流煙)を吸う周りの人にも被害をもたらします。

副流煙にも多くの有害物質が含まれています。

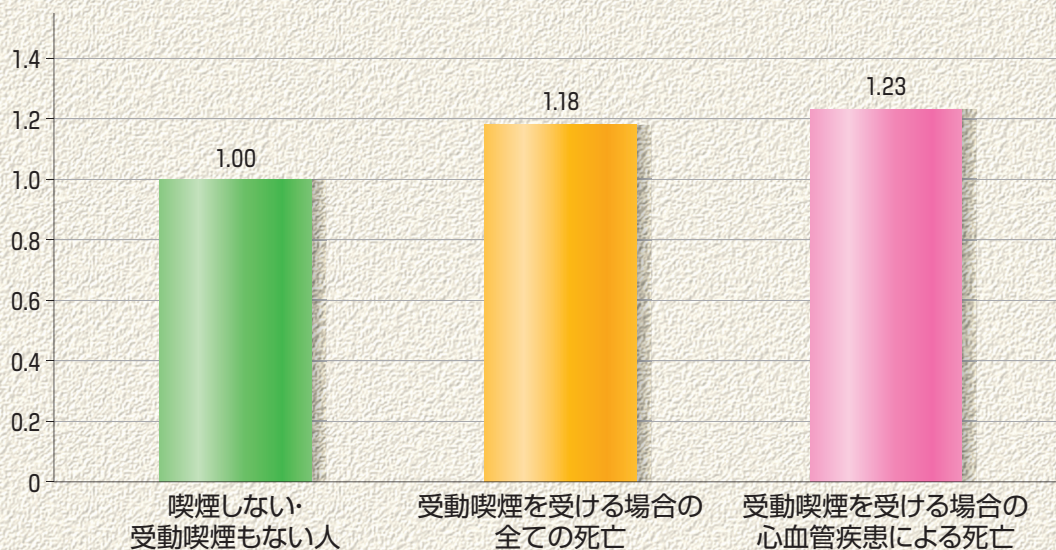
主流煙

副流煙

ニコチン  
タール  
一酸化窒素

ニコチン  
タール  
一酸化窒素

受動喫煙を受けると全死亡リスクも心血管死亡リスクも高くなる



(Lv X, et al., Int J Cardiol, 2015; 199: 106-115より作成)



# 禁煙は、大切な治療法！

## 禁煙するにはどのようにしたらよいの？

禁煙は、非常に大変なもの。ニコチンガムやパッチが市販されていますが、購入してやってみてもつい誘惑に負けてしまいます。

最近、禁煙治療に健康保険が適応となり、指定された病院やクリニックでニコチンパッチや飲む薬による治療が可能です。

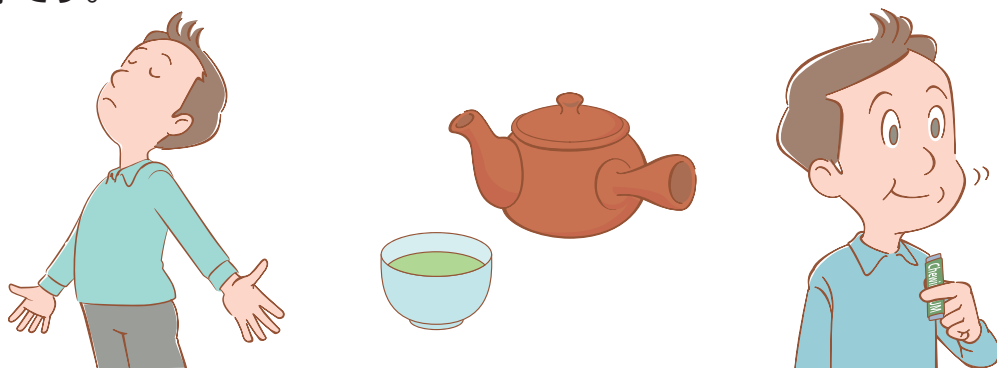
## たばこからの離脱症状

いろいろ、落ち着かない、集中できない、頭痛、ゆううつ、体がだるいなど。



## 吸いたい気持ちをそらせることが重要です。

- 散歩や運動で体を動かしましょう。深呼吸も有効です。
- アルコールの入る宴会や煙の多いところは避けましょう。
- 「コーヒーと喫煙」の習慣がある人は、熱いお茶や冷たい水に変えるのも効果があります。
- 口寂しい時には、歯磨きしたり、糖分の少ないガムを噛んだりするのも一手です。

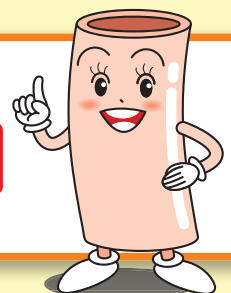


いろいろ工夫してみましょう。きっとあなたに合う方法が見つかるはずです。

日本動脈硬化学会HP

<http://www.j-athero.org/general/index.html>

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。



発行：一般社団法人 日本動脈硬化学会 禁煙推進部会

問い合わせ先：日本動脈硬化学会事務局 (jas@j-athero.or.jp)