

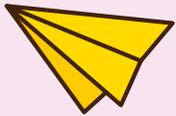
ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2018
Vol. 23
川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください



トピックス

介護保険制度を
利用するには

【特】受動喫煙により家族や周囲にも害が及びます!

【集】そろそろ禁煙をはじめませんか?



受動喫煙により家族や周囲にも害が及びます！

そろそろ禁煙をはじめませんか？

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、「受動喫煙」対策が本格化しています。喫煙者の方はこれを機に禁煙を始めてみませんか？

あらためて、喫煙・受動喫煙の害を知ろう

たばこを吸っている本人への害

喫煙者が吸い込んでいるたばこの煙（主流煙）には
約5,300種類の化学物質が含まれ、その中に
約70種類の発がん性物質が含まれている

たばこ白書でレベル1*と判定された疾患

- 鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん
食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん
すい臓がん、膀胱がん子宮頸がん
- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 虚血性心疾患
- 早産
- 低出生体重、胎児発育遅延など



火がついたたばこから出る煙（副流煙）と、喫煙者が吐き出す煙には、
主流煙の数倍もの有害物質が含まれている

たばこを吸っている人のまわりの人への害



たばこ白書でレベル1*と判定された疾患

- 脳卒中
- 臭気、鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）

この白書（ ）をとりまとめました。この中で、喫煙・受動喫煙と病気の関係を1〜4のレベルに分けて示しています。喫煙・受動喫煙と因果関係が強いとされている疾患は、左記のとおりです。

*レベル1: 科学的根拠は、因果関係を推定するのに十分であると判定された疾患

目に見えない煙「サイドハンド・スモーク（三次喫煙）」に注意を！



サイドハンド・スモークとは、たばこを吸った後の喫煙者の息や服、髪の毛などに付着した、目に見えないガス状の有害成分のことです。たとえば、「職場で喫煙者が席に戻ってくる」とたばこのにおいがする、「喫煙所の近くを通るとたばこのにおいがする」というのは、サイドハンド・スモークの被害を受けていることになります。また、そこに喫煙者がいなくても、喫煙者が住ん

でいた部屋やカラオケボックス、新幹線の喫煙車両など、繰り返し喫煙が行われた空間では、壁紙や家具などにたばこの有害物質が残留しています。このサイドハンド・スモークから身を守るためには、個人の力だけでは難しく、社会的な対応が望まれています。2018年7月には、受動喫煙対策を強化した「改正健康増進法」が成立しました。今後、さまざまな取り組みが進んでいく予定です。

加熱式たばこも健康に悪影響を及ぼすと考えられています



最近、火を使わない「加熱式たばこ」を吸う人が増えています。加熱式タバコは、紙巻たばこよりも健康への悪影響が少ない、においや煙も少なく周囲への影響も少ない、とうたわれています。

しかし、2017年10月、日本呼吸器学会は「非燃焼・加熱式たばこ」*や電子たばこ**に対する見解を発表しました。それによると、

- ① 非燃焼・加熱式たばこを使用することで健康に悪影響がもたらされる可能性がある
- ② 非燃焼・加熱式たばこの使用者が

呼出したエアロゾルは、周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じるおそれがあり、紙巻たばこ同様、公共の場での使用は認められないとしています。

現在、日本で販売されている加熱式たばこには、すべてニコチンが含まれていますから、ニコチン依存は解消しません。また、まだ販売してからの間もないため、加熱式たばこを吸い続けることで、本人やその周囲への影響がどれほどのものであるのか、明らかになるには時間がかかります。健康のためには、禁煙が第一であることを忘れずに。

*加熱式たばこ…たばこ葉を燃やさず、加熱することでニコチンを発生させるたばこ

**電子たばこ…リキッド（液体）を加熱してエアロゾルを発生させ吸引するたばこ

禁煙を成功させるために

禁煙開始前の準備をする

1 禁煙開始日を設定する



禁煙を始めるのは、休日や長期休暇中がよいでしょう。自分の誕生日など記念日から始めるのもおすすめです。

2 禁煙する理由を書き出す



禁煙したい気持ちを高めておく、禁煙成功率が上がります。なぜ禁煙したいと思ったのか書き出しておく、再喫煙防止にもつながります。

3 周囲の人に禁煙を宣言する



禁煙宣言をすることで、周囲の理解や協力を得られるようになります。また、言葉にすることで禁煙への意識が高まります。

禁煙の「マイルール」

きつぱり やめる

本数を減らしていこうとする、ニコチン依存がいつまでも解消できず、かえってつらくなります。

小刻みな ゴールを設定

「とりあえず今日1日、たばこなしで過ごしてみよう」と軽い気持ちでスタートしましょう。

たばこをやめた自分のポジティブな変化を考える

たとえば、



以下のような変化を感じ自信につなげましょう。

- 口臭、髪、衣服のにおいが気にならなくなった
- 周囲へのうるめたさがなくなった
- 喫煙所を探す時間がなくなり、自由な時間が増えた
- 起床後の口のねばつきがなくなった
- 呼吸が楽になった
- 食事がおいしくなった

① ニコチン依存に対処するには

喫煙者の方は「ニコチン依存」の状態にあります。なかなかたばこをやめられないのは、意思が弱いからではありません。しかし、自力で抜け出すのは困難です。禁煙補助薬を使って楽に禁煙しましょう。

バレニクリン



脳内のニコチンレセプターに働き、たばこをおいしいと感じにくくする働きがあります。禁煙外来など医療機関で処方してもらい飲み薬です。

ニコチンパッチ



皮膚に貼ることでニコチンを少しずつ補給し、ニコチン切れの症状を軽くします。大きいサイズは医療機関での処方が必要です。小さいサイズは薬局で購入することができます。

ニコチンガム



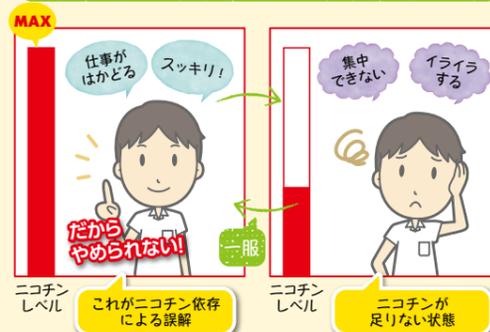
ニコチン切れの症状を紛らわせるガムです。薬局で購入することができます。

③ 心理的依存 に対処するには

喫煙者の方は、たばこを吸うと、「ストレス解消になる」「リラックスできる」と感じています。そのため、たばこを吸わないと「ストレス解消にならない」「頭がすっきりしない」「仕事が進まない」と考えてしまいます。

しかしこれは、体内のニコチン量が減ったために起こるイライラを、ニコチンを補給することで解消している、つまり、たばこが吸えないストレスを、たばこを吸うことで解消しているだけなのです。

ニコチンによる誤解



そもそも、たばこを吸わなければこの繰り返しは起こりません。

② 習慣 に対処するには

自分がどんな場面でたばこを吸っているかを確認し、その行動を変えることで、禁煙が長続きします。

たとえば

吸いたくなるタイミング	対処の例
食後	すぐに歯磨きをする すぐに席を立つ すぐに食器を片付ける
会議や打ち合わせの後	冷たい水を飲む 外に出て深呼吸する
手持ち無沙汰なとき	ストレッチなどで体を動かす
コーヒーやお酒を飲んだとき	紅茶やハーブティを飲む しばらく酒席を控える





救急医療機関のご案内

平成29年4月より川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。休日にも市民の皆様安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出勤、また在宅当番医をしております。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間

午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市高津 休日急患診療所

☎044-811-9300

国道246号線新二子橋手前

内科 各区の休日急患診療所

小児科 各区の休日急患診療所、小児急病センター

耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎市川崎 休日急患診療所

☎044-211-6555

教育文化会館前交差点の角

川崎市幸 休日急患診療所

☎044-555-0885

幸消防署隣

川崎市中原 休日急患診療所

☎044-722-7870

川崎市医師会館2階

川崎市多摩 休日夜間急患診療所

☎044-933-1120

多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前 休日急患診療所

☎044-853-2133

東急バス宮前休日診療所前

川崎市麻生 休日急患診療所

☎044-966-2133

麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

☎044-739-1919

コンピューターによる自動応答システム

電話による医療機関案内を行っています。

☎044-739-3399

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざまな条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>

(携帯電話版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
- ・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~11時

☎044-733-5181

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくりセンターのご案内

平成26年4月1日より「かわさき健康づくりセンター」の業務を川崎市医師会が引き受けています。市民の皆様の健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

●自分のペースで身体づくり

トレーニングジム

●先生と一緒に身体づくり

エアロビクスダンス教室

ソフトピラティス教室/健康体操教室

体力アップ実践教室/健康フラ教室

●仲間とワイワイ身体づくり

フィットネススタジオ

テニスコート

体育館

詳しい利用方法については、お気軽にお問い合わせいただくか、川崎市医師会のホームページをご覧ください。

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

かわさき健康づくりセンター ぜひ、ご利用ください!

川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL : 044-333-3741 FAX : 044-333-3769

「あてがき」
ほほえみがえし第23号、如何でしたでしょうか?今回は特集として「禁煙」を、トピックスとして「介護保険制度」を取り上げました。禁煙に関しては、先進国の中で非常に取り組みが遅れています。2020年には東京オリンピック、パラリンピックが開催され、世界中から選手、観客、政府要人などが大挙来日します。それに向けて、欧米並みのタバコ対策が求められる訳ですが、受動喫煙防止法などは、かなり中身が後退してしまいました。しかし、何となくも個人での取り組みが一番大事です。是非、今回の特集を参考にさせていただき、介護保険制度もなかなか分りにくい所があり、利用法について掲載しました。皆様のご理解の助になればと思います。

あてがき

「ほほえみがえし」を読んだ感想や取り上げてほしいテーマ、川崎市のお医者さんたちに聞いてみたいことを、ぜひお寄せください。
メールの件名を「ほほえみがえしへの意見」とし、お名前、連絡先を明記のうえ、下記のメールアドレスへお送りください。

ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

