

くすりと健康のはなし

薬包紙

第95回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
職能対策委員
浅井由佳

長めの階段を上がって息切れが
しませんか？同世代の人と歩くと
自分だけ遅れて、追いつこうとする
と息苦しくなりませんか？そうい
えば咳や痰が良く出るな、最近、風
邪を引きやすくなったな、なんて感
じることはありませんか？それは、
もしかしたらタバコが原因かもし
れません。

タバコを吸っていると肺に炎症
が起きて、肺の組織が壊れます。1
度壊れた組織は元には戻らないた
め、長年吸い続けていると肺が十分
に機能せず、前述のような症状が出
てきてしまうのです。進行すれば、
酸素吸入なしでは日常生活が送れ
なくなる可能性もあります。

喫煙は自分だけでなく周りの人
にも多くの健康被害を与えてしま
います。

日本では受動喫煙が原因で年間
1万5千人もの人が命を落として
いるのをご存知ですか？

かわいがっているペットががん
になってしまった原因をご存知で
すか？

換気扇の下で、あるいはベラン
ダでタバコを吸っているあなた！

2020年を禁煙元年に！

これでは受動喫煙を防げていない
のはご存知ですか？タバコの煙の
粒子はとて小ざく、換気扇では取
り切れず、ベランダで吸っても、髪
や衣服について部屋に入ってきて
しまうのです。

加熱式タバコに変えたあなた！
煙の出ないたばこだから大丈夫と
思ってませんか？本当にそうで
しょうか？加熱式タバコはタバコ
の葉を利用しており、紙タバコ同様
ニコチンや発がん性物質などのい
ろいろな有害物質が入っています。
吸った口から煙も出ています。発光
から数年でどんな病気の原因にな
るかがまだ分からないだけです。そ
れでも吸い続けますか？

今は自分も健康で家族も健康。確
かにヘビースモーカーで100歳
まで病氣知らずの方もたくさんい
ます。でも、あなたは果たして健康
なままでいられるでしょうか？大
事な家族やペットは健康でいられ
るでしょうか？

病院や薬局では禁煙のお手伝い
をすることができます。一緒に頑張
りませんか？2020年を記念す
べき禁煙元年にしましょう！