

# 禁煙に挑戦してみよう！

医療法人 小金井中央病院  
外科部長 吉澤 浩次

「タバコは健康に悪いとわかっているものの、なかなか止められない。」

多くの愛煙家がそう思っています。平成10年の厚生省の調査では、日本の喫煙人口は3300万、その中で「止めたい・減らしたい」そう思っている人は2200万人もいるそうです。

そこで、今回は①タバコの害、②禁煙によるメリット、③禁煙に役立つ情報をお話したいと思います。

## ① タバコの害

タバコが種々の疾患の主要な原因となっていることは、すでに常識です。

肺がん、舌がん、喉頭がん、食道がんなどでは喫煙との関係が確定的で、**がんの原因の堂々1位は喫煙（約30%）**です。また、タバコはがん以外にも心筋梗塞、脳梗塞、慢性肺疾患などの**決定的な危険因子**でもあります。最近では、女性、若年者の喫煙が増加していますが、タバコを吸う妊婦のなかにいる胎児は発育が悪かったり、喫煙は早産・流産の危険因子ともなっています。

また、自分では吸わないが、周りで吸っているタバコの煙を浴びている人（受動喫煙といいます）にも、肺がんなどの危険が高まるという報告があり、自分は吸わないからといって安心できません。むしろ副煙の方が不完全燃焼である分、発がん物質がはるかに大量に発生し害が多いともいわれています。

さらに、欧米の喫煙率が低下している中であって、日本は有数のタバコ消費国家であり、「喫煙天国日本」と揶揄されるほど禁煙に対する意識が遅れている国でもあります。またこれには、医療従事者の喫煙率が世界に比べ高く、禁煙指導に及び腰であることも一役かかっているともいわれています。

## ② 禁煙によるメリット

禁煙はたとえ短期間（休煙）でも、血圧が正常になったり、ごはんがおいしくなる、熟睡できる、肌がすべすべになる、疲労感がなくなる、など体にはうれしい変化が起こります。

また愛煙家の中には、「今さらもう遅いや」という人がいます。しかし、「禁煙するの**に遅すぎることはない**」これを立証する報告は多数あります。

1. 喫煙者が10年間禁煙を続ければ**肺がんの発症リスクを30-50%減らせる**。
2. 禁煙すれば、その後15年間の**すべての原因による死亡の確立を約半分**にできる。
3. 1日20本以上の喫煙者が7年間の禁煙により**肺がんを65%低下させる**。

さあ、**においのない健康な身体を取り戻すために頑張りましょう。**

### ③ 禁煙に役立つ情報

そうはいつでも、禁煙を決意し実践することは、難しくまた大きな勇気が必要です。成功には、「禁煙が自分のためであると確信できるか否か」が鍵を握っているともいわれています。また周りの環境や心理的な要素も重要です。最近では、禁煙のための道具や薬剤、禁煙成功者が相談に乗ってくれる禁煙アドバイザー、インターネットを使った禁煙マラソン、禁煙コンテストなどユニークなものもあります。また、ニコチンガム、ニコチンパッチなど、禁煙時のニコチン離脱症状を減ずる薬剤もあります。

最後に、吸いたくなかったときの禁煙グッズ十傑を紹介します。

- ①氷、冷たい水 ②深呼吸 ③酢コンブ ④ミント菓子 ⑤運動 ⑥熱い飲み物 ⑦ガム  
⑧歯ブラシ ⑨痛み刺激 ⑩あめ



さあ、愛煙家の皆さん、禁煙に挑戦してみませんか？

### お知らせ

1. 平成15年1月1日より小金井中央病院のホームページが開設されました。病院の様々な情報が満載。是非アクセス下さい。  
<http://www.koganei-chuo-hp.com>
2. 小金井中央病院は完全分煙となっています。1階売店奥の喫煙コーナーでしか喫煙はできません。
3. 平成15年は栃木県医師会が禁煙キャンペーンを県内に展開します。

# レントゲンについて

医療法人 小金井中央病院  
診療放射線技師 川村 新

ドイツ人物理学者の W. C. レントゲン博士が 1895 年 12 月 28 日にエックス線を発見してから 100 年以上が経過しました。現在では、エックス線を含む、色々な放射線が医療分野のみならずプラスチックの強化、ジャガイモの発芽防止、空港の手荷物検査など身近な分野で利用されています。しかし、体で感じることのできない放射線は不安や怖いというイメージが一般的であり、放射線の浴び過ぎが体にとって良くないことは過去の経験や事故から知っています。特に医療の現場での放射線の利用は直接自分の体にあてるのですから、放射線を使う検査に対して不安を抱えている人が多いのではないのでしょうか。

## 被ばく量はどれくらい？

病院で放射線を利用する検査は様々ありますが、検査によって使用する放射線の量は違います。

### 一般のレントゲン写真撮影



胸部撮影・・・約 0.00023 Sv

腹部撮影・・・約 0.0015 Sv

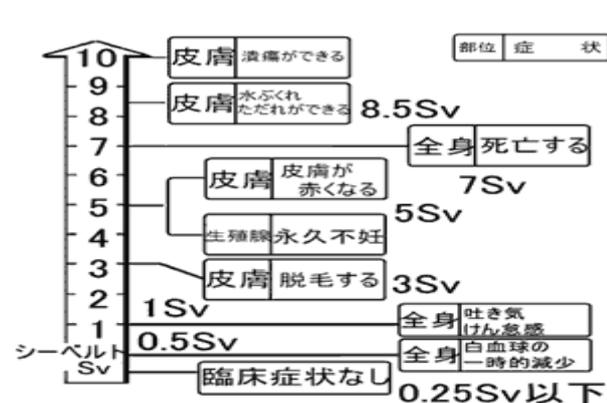
頭部撮影・・・約 0.0013 Sv

(Sv : シーベルト→生物への被ばくを表す単位)

以上の数値は目安の数値であり、検査を受ける人の体格や体の状態により、この値は変化します。また、放射線は撮影する部位にしか当てることはありません。

## 放射線の身体に与える影響は？

放射線の被ばくは日焼けと良く似ています。少しの日焼けであれば肌は元に戻ります。しかし、度が過ぎた日焼けは肌に悪影響を与えます。放射線も同じで、少しの量であれば体に影響はありませんが、量が増えると身体に様々な影響を与えます。しかし、日常の診療で使用される放射線は微量で身体に影響が出ることはありません。



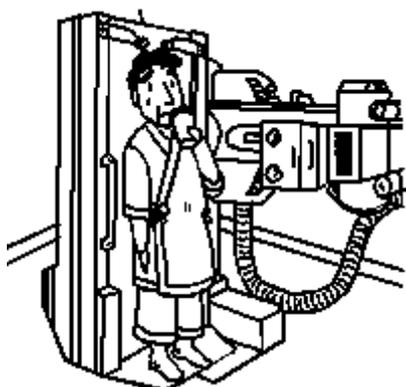
被ばく量と身体的影響を左図にまとめてみました。上記の被ばく量と比べてみてください。例えば、頭のレントゲン撮影のために髪の毛が脱毛するためには、少なくとも頭の撮影で使用する 2000 回分以上の放射線を一回で被ばくする必要があります。またお腹の中の赤ちゃんに影響が現れる被ばく量は 0.1 Sv といわれています。妊婦さんのお腹を 60 回以上も撮影することは、まずありません。

## 検査を受けるにあたって？

放射線は少しの量では怖くない！！

放射線には大地や宇宙から降り注ぐ放射線など自然界にも存在しています。この放射線の量は地域によっても異なりますが世界平均として一人あたり年間0.0024Sv（胸のレントゲン写真約10枚分）の被ばくをしています。航空機による東京—ニューヨーク往復するだけで約0.00019Svの宇宙からの放射線（胸のレントゲン写真1枚分）を被ばくします。それでも人は平気で暮らせるのです。また日常生活におけるリスク（喫煙による肺がんの発生や車の運転による交通事故）の方が検査で使用する放射線の影響よりリスクの高いことであるという報告もあります。病院で検査を実施するとき医師は**正当性**（放射線を被ばくするデメリットより検査を受けるメリットの方が大きいこと）のある場合に対してだけ検査を指示します。放射線技師は**最適化**（放射線防護の知識と技術による被ばくの低減）を図りながら検査を施行します。したがって、**放射線の検査を受けるときは心配せず安心して受けてください。**

## レントゲンを撮影するときは…



撮影の際に障害になるものは外して下さい。

アクセサリやボタン、金具のついた下着などは外しましょう。また、意外に忘れてしまうのが湿布や、この季節には手放せないカイロ。これらも、レントゲンの写真には写ってしまうので外しましょう。服のしわでさえ写真には写っています。何もついてない服であっても、あまりにも厚着では困ってしまいます。

## 最後に…

日本は医療被ばくが先進諸国と比較しても2倍以上も高いというのが現状です。世界の人口の2.3%に過ぎない国民が世界の医療被ばくの17%も占めているというデータもあります。その理由としては、健康保険があることや、装置の普及率が高いことなどがあげられます。しかし、その結果世界の長寿国になっていると言っても過言ではないでしょう。

その中で私たち診療放射線技師は、これからも医療の質を高めつつ、患者様の医療被ばくを低減するという課題に挑戦し続け、患者様中心の医療を提供するよう努力していきたいと思っております。

心配や疑問に思うことは、当院の技師までお気軽にご質問ください。