

楽しく呼吸ニュース

No. 34

西淀病院・のぞと診療所で禁煙をすすめる「ATB（あかん、たばこ、ぼくめつ）」チームから、看護師や薬剤師の方などを講師に招いて、禁煙について勉強しました！

● COPD(慢性閉塞性肺疾患) について

COPDの原因の90%は、喫煙によるもの。日本でも、世界でも、死亡原因の上位になってきていますが、治療を受けている人はまだまだ少なく、COPDの推定患者数は500万人以上いると言われています。



● 受動喫煙について

タバコを吸っている人の周りの人が受ける影響がとて大きいことも学びました。

くよくある誤解と実情>

- ★換気扇の下で吸っても、タバコの有害物質は部屋に漂っています。
- ★ベランダで吸っても、服や息や毛穴からは有害物質が出ています。
- ★空気清浄機は、タバコの有害物質を除去することはできません。

● 禁煙について

タバコをやめやすくする薬の紹介もありました！



喫煙によりさまざまな病気のリスクが高まります。でもなかなかやめられないのは、タバコに含まれるニコチン依存症のため。心理的依存は、生活習慣の見直しにより改善されず。ポイントは、3つあります。

- ①禁煙と結びついている生活パターンを変える
- ②喫煙のきっかけとなる環境を改善する
- ③喫煙の代わりに他の行動を実行する

「ATB」の取り組み

職員向けの学習会や小学校での喫煙防止教室などもひらかれています。タバコの害について、子どものころから学ぶことは大切ですね。



ご家族や周囲に禁煙したいけどなかなかやめられない、といった人がいたら、病院の禁煙外来や、禁煙教室に行くことをおすすめしてみてください！

次回のお知らせ

第35回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



テーマ：「薬について」
呼吸器疾患のお薬についてのお話を聞きます。

☆のぞと診療所 2月12日(金) 14:00~15:30

☆千北診療所 3月17日(木) 14:00~15:30

☆姫島診療所 3月18日(金) 14:30~16:00