

むらいクリニック通信

お酒とタバコがもたらす生活習慣病への害

お酒とタバコは睡眠時無呼吸症候群を悪化させることはご存じだと思いますが、今回はお酒、タバコが生活習慣病へどのような害をもたらすか説明します。

1. 薬になるお酒と毒になるお酒

☆薬になるお酒

「酒は百薬の長」と言われるように適量のお酒は心身によい影響を与えます。

- (1) 心身の緊張をほぐし、精神的ストレス解消に役立ちます。
- (2) 全身の血液循環をよくし、新陳代謝を促進します。
- (3) 適度の飲酒は高血圧や動脈硬化を予防します。

★毒になるお酒

お酒を飲み過ぎれば、いろいろな害をもたらします。

- (1) 短期間に大量に飲むと、神経が麻痺して急性アルコール中毒になります。
- (2) 肝細胞が障害されて肝炎を起こしたり、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝になったり、それが進行すると肝硬変になります。
- (3) アルコールは膵臓癌の重要な原因になります。
- (4) 急性胃炎を起こし、それが慢性胃炎につながることもあり、また胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因にもなります。
- (5) お酒ばかり飲んで食事をしっかりとらないために、栄養障害を起こします。
- (6) お酒を飲まずにはいられないアルコール依存症(いわゆるアルコール中毒)になります。
- (7) 脳や神経が障害されて、精神障害や運動障害を起こすことがあります。



© Can Stock Photo

2. タバコの被害

☆愛煙家の方で禁煙前、禁煙中、喫煙再開後で身体的検査といくつかの精神的機能を調べる能力テストを行った結果、身体的検査はすべてが禁煙中がよくなっていて、精神的機能については禁煙前も禁煙中も喫煙再開後もほとんど変化がみられませんでした。禁煙中も精神神経機能が低下しなかったということで、タバコは「精神的な疲れを回復する効果がある」といいますが、残念ながら精神的効用について否定的な実験結果となっています。

★タバコがもたらす身体的な害

- (1) 癌の原因になる:タバコを吸わない人に比べて喫煙者はほとんどの癌で死亡率が高くなっています。
喉頭癌13.6倍 肺癌3.6倍 食道癌2.6倍 膵臓癌1.8倍 肝臓癌1.6倍 胃癌1.5倍 前立腺癌1.4倍 子宮癌1.7倍
- (2) 呼吸器病を引き起こす:肺炎、気管支炎、咽頭炎、肺気腫、気管支喘息などのほとんどの呼吸器病が喫煙者に多く特に喫煙本数が多い人に高率という結果がでています。
- (3) 心臓発作や脳卒中を起こしやすくなる:タバコは善玉コレステロールを減らして悪玉コレステロールを増やし動脈硬化の元凶とされる活性酸素を作りだし、血管を収縮させて血圧を上昇させるなどして心筋梗塞や脳卒中による死亡を増加させます。
- (4) 胃腸の働きを低下させる:タバコをやめた人のほとんどが胃腸の調子がよくなり食欲が増したと言います。それだけタバコは胃腸の働きを妨げていたといえます。胃・十二指腸潰瘍を起こす率は、タバコを吸う人が約2倍多いという結果報告もあります。

3. お酒、タバコの害を防ぐために

=お酒を飲みながらの喫煙はやめましょう=

お酒の害を防ぐには多飲しないこと。週に1~2日は休肝日をもうけ楽しく飲みましょう。(やけ酒はダメ)

タバコの害を防ぐには禁煙しかないでしょう。どうしてもお酒、タバコがやめられない方は専門の治療を受けることができます。当院では禁煙外来を実施しています。詳しくは当院または医療機関にお問い合わせ下さい。

◆◆◆◆クリニックよりのお願◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。
キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。
CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2

むらいクリニック



予約QR