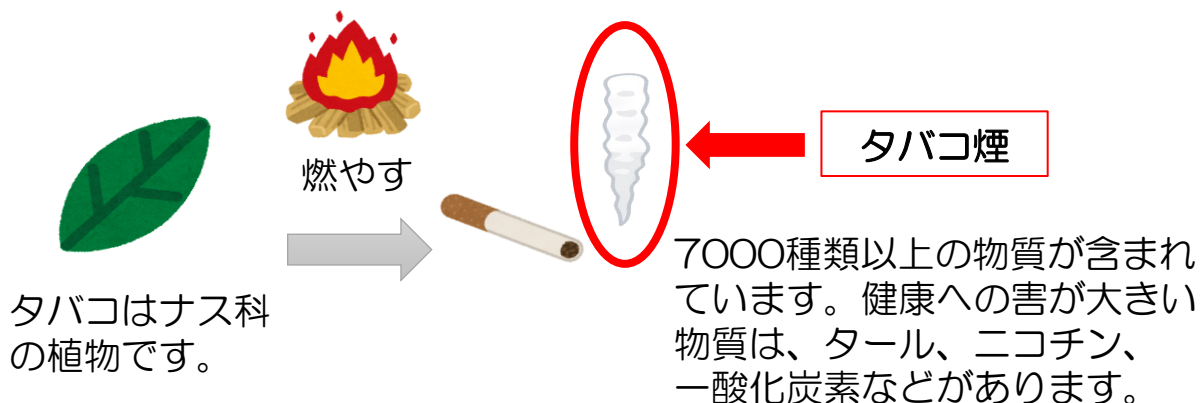


# 呼吸管理に携わって思うこと

～「タバコを控えてください」とお伝えする理由～



通院または入院されている患者さんの中には、医師や看護師などから「タバコは控えてください。」と説明を受けたことがある方が多くおられると思います。私は呼吸サポートチーム（RST）の活動を通して、患者さんの呼吸が少しでも楽になれるようお手伝いをする機会が多くありますが、喫煙歴のある患者さんが、呼吸状態が悪くなり、回復するのに時間がかかるケースを体験したことがあります。そこで今回は、タバコが身体に与える影響などをお話したいと思います。



## タバコ煙はこんな“悪いこと”をする！

### 慢性的な酸素欠乏状態

タバコ煙に含まれる一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結びついて、酸素を全身に運ぶ能力を下げています。ちなみに一酸化炭素は酸素の約250倍ヘモグロビンと結びつきやすいです。



### ニコチン依存

ニコチンは、脳内神経伝達物質（ドパミン、セロトニン、ノルアドレナリンなど）の分泌を増加させて、脳の一部を刺激して心地よい感覚をもたらします。

ニコチンは、末梢血管の収縮、血圧上昇、心拍数の増加を生じます。

タバコ煙は他にもいろいろな悪いことをします。禁煙すると、早い時期に虚血性心疾患にかかる率が低下したり、2週間～2か月程度でニコチン依存が消退するといわれています。

## タバコを卒業したい時はこんな方法があります

1. 吸いたい気持ちをコントロールする
  - 喫煙と結びついている今までの生活行動パターンを変える
  - 喫煙のきっかけとなる環境を改善する（タバコが吸いたくなる場所を避けるなど）
  - 喫煙の代わりに他の行動を実行する（深呼吸する、糖分の少ないガム等を噛むなど）
2. 禁煙教材を活用する。  
日本循環器学会より禁煙ガイドブックがインターネットで読むことができます。とてもわかりやすく内容が書かれています。  
(<https://www.j-circ.or.jp/kinen/public/guidebook.htm>)
3. 禁煙治療を受ける。



入院中（特に手術後）は、身体を動かす機会が普段よりも少なくなるので、背中の方に痰が溜まりやすくなることがあります。肺炎などの呼吸器合併症を起こさないよう、呼吸のリハビリテーション（呼吸理学療法）を行っています。

クリティカルケア認定看護師の役割にもある「安全・安楽に配慮した早期回復支援」をこれからも実践していきたいと思っております。

文責：クリティカルケア認定看護師 田代祐子

参考文献：一般社団法人 日本循環器学会 禁煙推進委員会 喫煙の健康影響・禁煙の効果  
<https://www.j-circ.or.jp/kinen/iryokankei/eikyo.htm>