



©岡山県「ももっち・うらっち」

# 喫煙とCKD



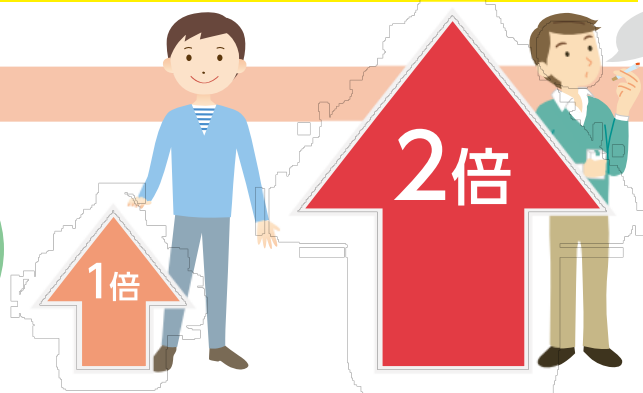
ご存知ですか!?

たばこを吸っている人はたばこを吸っていない人の

**約2倍!慢性腎臓病(CKD)** になりやすいんです

腎臓病のリスク

たばこを  
吸わない人

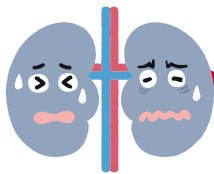


1日  
20本以上  
ずう人

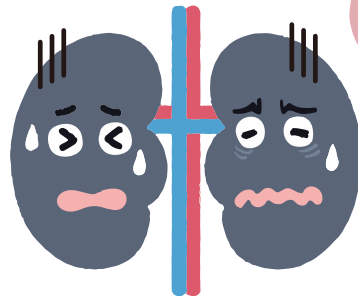
さらに、**腎臓病の人**が**たばこを吸う**と

**心臓病(虚血性心疾患)**は

**約4倍**になります



4倍



\*喫煙により障害を受けるのは腎臓だけではありません。喫煙は全身の動脈硬化を進め、心臓病の危険も増加します。また、腎臓病そのものでも動脈硬化が進むため、腎臓病患者が喫煙すると、心筋梗塞・狭心症などの心臓病はさらに増えます(腎臓病ではない喫煙者の心臓病のリスクは2倍程度)。

## たばこはこんな病気をおこします

### 【喫煙者本人】

- ◎がん
- ◎心臓病
- ◎脳卒中
- ◎腎臓病
- ◎息切れ・痰
- ◎胃腸の病気
- ◎腹部大動脈瘤
- ◎閉塞性動脈硬化症
- ◎骨密度の低下
- ◎歯周病
- ◎うつ・知的作業効率の低下
- ◎不妊・流産
- ◎低出生体重児



### 【周りの人】

- ◎喘息
- ◎乳幼児突然死症候群
- ◎肺がんなどのがん
- ◎心臓病
- ◎脳卒中

# 禁煙しましょう



## 禁煙すると慢性腎臓病のリスクが約40%低下

禁煙によって腎臓病の予防効果が期待できます

腎臓病のリスク

たばこを吸わない人



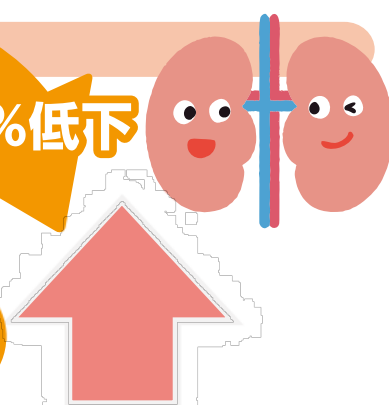
今吸っている人

2倍



約40%低下

禁煙した人



### 禁煙による体の変化



禁煙後20分

血圧、脈が正常に戻り、手足の冷えがなくなる。



24時間

心臓発作のリスクがぐんと減る



48時間

においと味の感覚、胃の動きが元に戻る。



～3週間

睡眠の質、心臓・肺の動きが回復し、運動しやすくなる。



1～12ヶ月

咳・息切れ・疲れやすさが改善される



1～5年

虚血性心疾患・脳梗塞などのリスクが減る。

5～15年

肺やのどのがんになる確率が減少する  
虚血性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

### 禁煙するための方法“コツ”

- ① 期日を決めてきっぱりやめる
- ② 禁断症状は覚悟する(3～7日ぐら이가ヤマ)
- ③ 喫煙しやすい行動を変える
  - ・食後は早めに席を立ち歯磨きする
  - ・喫煙しやすい場所(パチンコ、飲み屋)を避ける
- ④ 喫煙行動をシュガーレスガムや飴、深呼吸などに置き換える。
- ⑤ 一回失敗してもあきらめない(経験を次回禁煙に生かす)
- ⑥ うまくいかないときは禁煙外来へ

詳しい禁煙情報に関してはコチラ ▶ 岡山県健康推進課

<https://www.pref.okayama.jp/page/475446.html> 右記二次元コードからもご確認ください

