

# 肺がんですが、禁煙すると病状は良くなりますか？



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

肺がんを患っていると知ることは、非常に辛いものです。喫煙している人は、禁煙により実際にメリットが得られます。例：

- がん治療がより安全になる
- より良い治療効果が見込まれる、および
- 長期的に、がん再発の可能性を低下させることができる

これらのメリットは、心臓、肺、全身の健康に見込まれる改善と併せて得られます。

## 喫煙はなぜ体に良くないのですか？

タバコの煙は定期的に暴露する人にとって、非常に毒性の高い物質です。喫煙の頻度が低くても、あるいは他人が吸ったタバコ煙を吸う受動喫煙であっても、肺がんを患っている場合は治療中および治療後どちらでも特に有害です。

タバコの煙には7,000を超える有毒な化学物質が含まれており、これらの毒は肺を通して全身へと非常に容易に入り込んでいきます。いくつかの例として、ヒ素、ブタン（シガレットライターガス）、ホルムアルデヒド（生体保存に使用）、アセトン（マニキュアリムーバーおよびペンキ除去剤）、およびメタノール（ロケット燃料）が挙げられます。

安全な暴露レベルというのはなく、タバコを吸うことは形態（葉巻、パイプ、水パイプを通すシーシャ）を問わず非常に有害です。

## 禁煙によりどのようなメリットがありますか？

禁煙は誰にとっても有益です。肺がんを患っていて、手術、化学療法、放射線療法といった治療を開始している場合は、より一層重要です。

喫煙は、成長や身体機能を制御する遺伝子の設計図であるDNA（デオキシリボ核酸）を直接的に傷つけます。

タバコの煙には、高濃度の一酸化炭素も含まれます。その他の化学物質と組み合わせると息切れが起こり、気分が悪くなり、夜眠ることが困難となります。

また血管を狭める作用もあるため、化学療法の薬剤が細胞に到達する量が減ります。

一酸化炭素は血中酸素に取って代わり、その結果回復力が低下するため、放射線療法などの治療の効果が上がらなくなります。治療の副作用やがんの症状を抑えるための薬剤の多くも、タバコに含まれるその他の多数の化学物質により効かなくなります。

そのため、禁煙に成功した患者の方が安全に治療でき効果が高くなります。

一般的に、肺がんがさらに進行した状態であっても、禁煙により症状は改善し生活の質が向上します。

肺がんを患い治療を受けることは、非常に感情的となりストレスになる場合があります。また身体にさらにストレスがかかり、心臓発作や脳卒中のリスクが高まる可能性があり、さらには深刻な肺感染症が起こる場合もあります。禁煙は、これらのリスクの軽減にも役立ちます。

## 禁煙期間と健康上有益な変化

**3時間**— 心拍数と血圧が下がり、心臓への負担が減る。

**12時間**— 血中の一酸化炭素濃度が正常レベルに低下し、血液の酸素運搬能力が高まる。

**4週間**— 手術創部が治癒しやすくなり、創感染が起こる可能性が90%低下する。

**12週間**— 血液循環がよくなり、心臓発作や脳卒中が起こる可能性が低下し始める。

**1～9か月**— 咳および息切れが減り、肺感染症のリスクが低下する。

**1年**— 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分になる。

## メリットを理解し禁煙したい、しかしサポートが必要なのですか？

できる限り多くのオプションを探しましょう。タバコに火をつけることなくニコチンを摂取する代替方法を検討し、よくある喫煙の誘因を回避し、達成可能な毎日の目標を設定しましょう。

禁煙できたという喫煙者の数は、喫煙し続ける人の数より多いのです。あなたにもできます！

あなたの近親者、および主治医や看護師を含むあなたの治療に携わり心を砕いている人々が、必ず支援し協力してくれるでしょう。

ほとんどの喫煙者は、煙の中のニコチンに依存しています。ニコチンは、ヘロインやコカインと同様に中毒性があります。さらには、タバコ製造業者が喫煙を継続させる（およびより高価格で販売する）ため、ニコチンの吸収度を高める化学物質、および蜂蜜、砂糖、キャラメル、メンソールといった香料を添加しています。

ニコチンだけではないのです。喫煙プロセスは習慣または日課となります。特定の場所で、または特定の人といると、または特定のことをすると、無性にタバコを吸いたくなるのに気付くかと思えます。禁煙するには、計画的に行動するのがよいでしょう：

- 自宅または自家用車の中でタバコを吸わないようにする。
- 友人とは喫煙が禁止されている場所で会うよう常に手配する。
- 友人および家族に、治療促進のため禁煙中であること、およびサポートと協力を請う旨を伝える。
- 友人および家族にタバコを勧めないよう、およびあなたの近くでタバコを吸わないよう伝える。彼らと一緒に禁煙するよう提案する。禁煙仲間がいるとモチベーションを保つのに役立ちます。

例えば、ニコチン代替パッチまたはチューインガムなどの利用の有無にかかわらず、肺がんチームからのアドバイスは重要です。電子タバコをすでに使用している場合は、その旨を医療チームにお伝えください。治療中は使用を制限すべきケースも考えられるからです。

特に過去に禁煙に失敗した経験がある場合は、専門の健康アドバイザーまたはカウンセラーに相談するともっと上手くいく場合があります。また一部の医薬品は、喫煙の欲求を抑えるのに役立つことがあります。担当医または看護師に相談してあなたに適したものを見つけましょう。

## 喫煙していると医師／介護者に知らせるべきですか？

これは、多くの人が心配することです。しかし、医師および看護師は喫煙にどれだけ中毒性があり、どれだけ助長されてきたか認知しています。喫煙が原因となって肺がんを患っている、または禁煙できないでいるという事実から、医師／看護師があなたを非難することはありません。

肺がん医療専門家、看護師、その他の治療や介護に携わる専門家は、すべての人々を平等に扱います。彼らが喫煙するか、または喫煙していたかと尋ねたら、それはあなたを批判するためではなく、最良の治療を確実に提供するために追加検査を行う必要があるか判断するためです。

今でも喫煙していること、または喫煙を再開したことをあなたが伝えるならば、彼らはより良いサポートと治療を提供できますし、あなたが許可するならば、禁煙専門家への紹介も可能です。

## サマリー

禁煙はあなたの健康にとって有益です。がんを患う人がタバコを吸わなければ、治療に対する反応が良くなり効果が高くなります。新たながん、心臓疾患および肺疾患などの併発回避に役立ち、脳卒中を起こすリスクも低下します。

世界中の医療従事者は、禁煙しようとする人々に支援を惜しみません。また非常に多くの選択肢から選んで、禁煙を成功させることが可能です。

毎日一步一步、何があなたの喫煙の誘因であるか、どの禁煙法があなたにあっているかを学んでいきましょう。

最も大事なことは、続けることです！



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## 肺がんですが、禁煙すると病状は良くなりますか？

© Global Lung Cancer Coalition

[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

本情報パンフレットは、Global Lung Cancer Coalition (GLCC) 事務局により作成され、肺がん専門家により校閲されました。お住まいの国で利用可能なサポートおよび情報サービスの詳細については、[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)をご覧ください。