

「すこしなら喫煙しても良いのですか？」

出来る限り、禁煙を心がけましょう。

嗜好品として挙げられる代表的なものとして、飲酒や喫煙があります。しかし、最近はどこへ行っても喫煙できる場所がどんどん制限されていて、喫煙者にはとても肩身の狭い時代になってきました。よく、「酒は百薬の長」なんて言葉を耳にします。もちろん度を越えてではなく適度な飲酒は、現在のところ慢性腎臓病(CKD)の悪化因子と考えられておりません。では、喫煙はどのようなのでしょうか。喫煙も適度であれば体にとって問題がないのでしょうか。

タバコの煙には、体に悪影響を及ぼす物質が多く含まれており、これを吸うことにより血管が収縮されてしまいます。血管の収縮は動脈硬化の原因となり、これが高血圧を引き起こします。そして、高血圧になると腎臓にとても負担がかかり、CKD の症状を悪くするという悪循環が起こってしまうのです。ましてや、自分の周りの喫煙しない人にまで、副流煙により受動喫煙させてしまう訳ですから、何ひとつ良いことが見当たりません。残念ながら、喫煙は「百害あって一利なし」のようです。

決して今からでも遅くはありません。ご自分の体のこと、そしてご家族や周りの人に与える影響を考えて、出来るだけ禁煙を心がけましょう。



あなたの体のために、 月に 1 度はかかりつけ医を受診しましょう

FROM-J 研究に参加していただいている皆様へ

東京都栄養ケア・ステーション担当 岡田 明美



こちら東京都栄養ケア・ステーションです。東京都では品川区と大田区のかかりつけ医 18 施設から 61 名の皆様に参加していただいております。スタッフは病院に勤務する管理栄養士を中心に 12 名が、それぞれ 5~6 名の皆様に担当しております。

生活・食事指導を通じ、3 カ月毎にお目にかかり、初回の不安や緊張も解け、やっと顔馴染みになれましたね。私たち管理栄養士同士も定期的に意見交換を行っております。先日は大森医師会の CKD 講演会に参加し、勉強も行っていきます。

2012 年 3 月まで、まだ先は長いですが今後も一緒に、腎臓の機能を維持していきましょう。
お困りのこと、不安なことなど、どうぞご相談ください。

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-J データセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。