

# むらいクリニック通信

## ◻ たばこと睡眠 ◻



### たばこは快眠の大敵

たばこの煙に含まれるニコチンには覚醒作用とリグネーション作用があります。頭をすっきりさせたい時や、落ち着きたい時たばこを吸いたくなります。ニコチンは少量だと鎮静作用がありますが、摂取量が増えると覚醒作用が強くなります。ニコチンにはカフェインのように脳波の活動を刺激し、血圧や心拍数を上げます。たばこと睡眠の関係を考えてみるともちろん安眠するには寝る前のたばこはよくありません。また喫煙によりたばこのヤニで咽喉が詰まりやすくなります。さらに気導粘膜に炎症を引き起こし、いびきが出やすくなり、**無呼吸**を悪化させます。

### たばこによる疾患

**循環器疾患**…心筋梗塞、脳梗塞 **消化器疾患**…胃・十二指腸潰瘍 **呼吸器疾患**…慢性気管支炎、肺気腫  
**口腔の疾患**…歯周病 **癌**…食道癌、口腔・咽頭癌、肝臓癌、胃癌、肺癌、膀胱癌、膵臓癌、子宮癌

### 禁煙にチャレンジ

喫煙者の70%はニコチン依存症と言われています。たばこをやめられないのはご自身の意思の弱さではなくニコチンの持つ強い依存性が原因です。当院では禁煙外来にて飲み薬による禁煙プログラムを実施しています。喫煙者の皆様、禁煙にチャレンジしてみませんか！

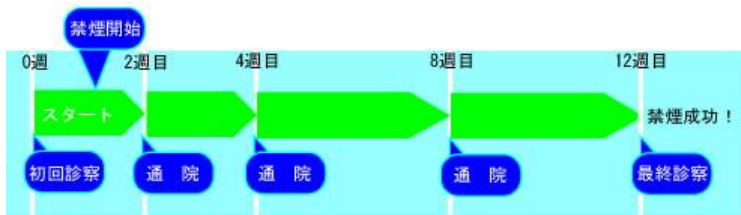
### 《禁煙のメリット》

- ★喫煙による病気が悪化しない
- ★健康的
- ★周りの人が喜ぶ
- ★経済的（消費税増税に伴いたばこ1箱あたり¥10~20UP）

### 禁煙外来

＝治療全体の流れ＝

- ①診察
- ②呼気一酸化炭素濃度の測定
- ③禁煙実行・継続に向けての指導
- ④薬の処方



＝健康保険の適用について＝

健康保険等を使った禁煙治療にかかる費用（自己負担3割として）は、処方される薬にもよりますが約3ヶ月で12,000～17,000程度です。（詳しくは医療機関にお問い合わせください）

今回はたばこと睡眠の関係について説明します。喫煙者の方には参考にしてください。  
日ごとに春めいてまいりましたが、まだ寒い日があったりと気温差に体調を崩したりしていませんか？  
体調管理には十分気を付けて下さい。



### ◆◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆◆

花粉症の時期を迎え、混み合う事が予想されます。CPAPの方には、時間で予約をお取りしていますが状況により、お待たせする事があるかと思えます。ご理解・ご協力をお願い致します。

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。

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

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック



予約QR