

ちびえ先生の独り言in診察室

「おなご先生」の独り言in診察室

(58)

りびえ先生の読者の皆さん、まめにしておられますか。夏の疲れがまだ残つちよるといふ人も多いのではないでしょう。

さて今回は肺と喫煙の話。実は私の診療所では7月1日から禁煙外来を保険適応で開始しました。喫煙は「百害あって一利なし」。病名「喫煙」とカルテに記載す前に、どーほど肺が大切であるか、喫煙がいかに害するかを知ってほしいと思つちよいます。そこで「喫煙やめてニコニコ元氣な明るい人生」の巻。

肺は胸腔内で最大の臓器で、酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出する呼吸という仕事をしていま

す。左右に1つずつ横隔膜上にあり、心臓を囲むようにしている関係から右肺よりも左肺の方が小さくなっています。成人男性で容積は右が約1200cc、左が約1000cc、重量は一对で約1000g。スポンジ状の軟らかさで伸び縮みする臓器です。

人間は約60兆個の細胞から成り立ち、心臓から送り出される血液が循環し、もろつてくる酸素と栄養分で生きています。そして血液は細胞の廃棄物である二酸化炭素をきれいな酸素と入れ替えるために肺へ持って行きま

かれして最終的に毛細血管となり気管支の末端、肺胞の表面に至ります。末端の気管支の径はわずか0.14mmしかありませんが、そこで二酸化炭素を降ろし酸素を代わりに積んでまた身体へ戻っていきます。

血管は肺の中で枝分かれして最終的に毛細血管となり気管支の末端、肺胞の表面に至ります。末端の気管支の径はわずか0.14mmしかありませんが、そこで二酸化炭素を降ろし酸素を代わりに積んでまた身体へ戻っていきます。

「喫煙やめてニコニコ元氣な明るい人生」の巻



Q1・左右の肺を合わせるのと肺胞は3億個もあるのですが、もしそれ

となく収縮と拡張を繰り返し、血液中の赤血球に酸素と栄養分を載せて全身に送り出します。肺の役割は常に血液を酸素の多い新鮮できれいな状態に保つことです。肺がきちんと働かないと人間は

酸素欠乏に陥り、全身の細胞の生命活動を保つことができず死に至ります。この肺の健康を損なうものが「たばこ」です。喫煙すると肺胞の毛細血管が収縮しガス交換がうまくできなくなりま

肺はきれいな状態ではピンク色ですが、汚くなるとどす黒くなります。1日約20本喫煙したとすると約25年ぐらいで肺の機能が低下し、程度の差こそあれ肺気腫になっていくことが分かっています。女性の場合は流産しやすいと、奇形も生まれやす

乳児の突然死も、その一因はたばこだといわれています。
Q2・では、たばこを1本吸っただけで身体表面温度は一体何度下がるのでしょうか？
①1℃②2℃③3℃
まうたつた1本で恐ろしいことです。そう言うともう分かりましたね。日本は諸外国と比較するとまだまだこの宣伝も許されていますし、喫煙率も高いといわれています。国の大事な税収の財源の1つではあります。たばこも値上がりしたことです。この際禁煙にトライしてみませんか？

禁煙外来を希望される方は、保険適応の病院かどうか事前に確認された方がよいと思います。それでは皆さん、禁煙でニコニコ元氣な明るい人生を送りましょう。
答え Q1②テニスコートの広さ Q2③3℃
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子) 松江市東部町)