



地域のかかりつけ医として  
健やかな心身へとお手伝い



長者2丁目  
かおりやま内科  
副院長  
遠藤 教子 医師

巻タバコとほぼ同じと考え  
てよいでしょう。

「心不全ってなんだろう？」

## 「電子タバコと受動喫煙

最近紙巻タバコをしのぐ勢いで加熱式電子タバコ（以下電子タバコ）が普及しています。煙が出ない点で、クリーンなイメージを与えやすく、おしゃれな雰囲気で購入されているようです。しかし、従来のタバコ同様、受動喫煙による健康被害があることが分かってきています。電子タバコ喫煙時に出てくる蒸気の成分を分析すると、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質や、アクロレインといった毒性物質が、従来タバコとほぼ同様に含まれていることが分かっています。紙巻タバコと違い、臭いが少ないため「周囲の人は、受動喫煙を避けることが難しい」です。電子タバコは知らず知らずのうちにご家族の健康を害しています。喫煙者の健康への悪影響も紙

我が国における、心臓病による死亡数は、「がん」に次いで第2位です。心不全とは、様々な心臓病をひっくるめて、「心臓がきちんと機能してない状態」を指しています。心臓が悪くなる原因には心臓自体の病気である狭心症や心筋梗塞、弁膜症、不整脈などがあります。他には、生活習慣病の高血圧や糖尿病、肥満なども心不全の原因となります。「心不全予備軍」に早めに気づき、心不全の予防をしましょう。禁煙、減塩、節酒、適度な運動が大切です。お薬の飲み忘れにも注意しましょう。動いた際の息切れや、足のむくみなどがあれば、早めに循環器内科を受診しましょう。

長者2丁目かおりやま内科

〒9093-8017

郡山市長者2丁目12番5号

024-954-6773