

たばこと健康

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

5月31日は「世界禁煙デー」です。厚生労働省でも、平成4年（1992年）から世界禁煙デーからの1週間を「禁煙週間」として定め、色々な施策を実施しています。

喫煙は健康を脅かす

● 全身のがんのリスクを高める

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約60種類に発がん性があるとされています。これらの有害物質は主に肺胞から吸収されますが、口腔や食道、胃、腸管からも吸収され、全身の臓器に影響を与えます。たばこ最も関連が深いとされるがんは、「肺がん」をはじめ「喉頭がん」「咽頭がん」「口腔がん」などです。

● 感染症にかかったり重症化するリスクを高める

インフルエンザや風邪、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。発症後に重症化する原因には、次の

ものがあるといわれています。

- ・ 喫煙により血流が悪くなり、体の隅々まで栄養が行きわたらず免疫が低下する。
- ・ ウイルスを排出させる肺表面にある繊毛が喫煙で損傷する。
- ・ ニコチンが肺の炎症を抑え、細胞修復作用のある物質の産生を阻害する。

● 心筋梗塞や脳梗塞の危険因子

たばこには、血液中の悪玉コレステロールであるLDL・コレステロールを増やします。善玉コレステロールであるHDL・コレステロールを減らす作用や、血圧を上昇させる作用などがあり、これらの相互作用により動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などのリスクが高まるといわれています。

● 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

肺気腫や慢性気管支炎などの併発する「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」は、たばこと関連の深い病気です。

COPDでは、たばこの煙などの有害物質を吸い込むことにより、空気の通り道である気道や、酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞などに障害が起こり、咳や痰が続いたり、階段を上るだけで息が切れたりする症状が慢性化していきます。最悪の場合は死に至るケースも少なくありません。

● 家族や周囲の人までも巻き込む「受動喫煙」の害

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者よりも大きいといわれています。

禁煙を成功させるために

禁煙を実行するときは「1本も吸わない」ことが大切です。節煙などといって本数を減らしたり、軽いたばこに替えたりする人がいますが、これではあまり効果はありません。ただし「一生吸わないでいよう」などと思うと心の負担が重くなるので「今日1日は1本も吸わない」という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ増やしていきましょう。

● 禁煙するメリット

- ・ 食事がおいしくなる
- ・ 肌の調子がよくなる
- ・ 咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
- ・ 自分や家族のがんなどの病気のリスクが減る

● それでも吸いたくなったら

- ・ 深呼吸する
- ・ 散歩やストレッチなどの軽い運動を行う
- ・ 水やお茶を飲む
- ・ シュガーレスのガムを噛む
- ・ うがい、歯磨きをする

● 「喫煙補助剤」「禁煙外来」を利用する

長年の喫煙習慣により重度のニコチン依存症に至っていると、自分の意志だけで禁煙するのは難しくなります。そのような場合は、ニコチンガムやニコチンパッチなどの「禁煙補助剤」を利用するのも1つの方法です。

また、最近では医師による喫煙指導が受けられる「禁煙外来」もあります。自分に合った方法で禁煙に向けて取り組んでいきましょう。

