

## 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。厚生労働省においても、平成4年（1992年）から世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定め、さまざまな施策を実施してきました。

今回はたばこと健康について、一緒に考えていきます。

## たばこはどつして身体に悪い？

## ● 全身のがんのリスクが高まる

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。たばこと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。

## ● 感染症に罹患しやすくなり重症化するリスクが高まる

インフルエンザ・風邪・肺炎などの感染症にかかりやすくなります。発症後の重症化リスク要因として、次のものが挙げられます。

- ・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、喫煙で損傷される。

- ・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重要な危険因子

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、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ます。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を併発する「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、せきやたんが続いたり、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。

## ● 家族や周囲の人を巻き込む「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、その健康被害は喫煙者よりも大きいといわれています。

## 禁煙を成功させるコツ

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。

## ● 禁煙のメリットを考えよう

- ・食事がおいしくなる。
- ・肌の調子が良くなる。
- ・せきやたんが止まり、呼吸が楽になる。

- ・自分や家族にとって、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。
- ・シユガーレスのガムをかむ。
- ・うがい・歯磨きをする。

## ● 「禁煙外来」を利用してみる

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いようです。医師による禁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。

