

市民病院だより

タバコと健康について

院長 尾形 徹

タバコは自分自身の健康に害を与えるだけでなく、他人にも多くの害を与えます。最近ではタバコの値上がり等により禁煙に取り組む方も多いと思います。今回はタバコと健康についてお話ししたいと思います。

タバコの有害成分

タバコにはニコチン・タール・一酸化炭素等、体に有害な物質が多く含まれています。タールは肺に長期間残るので、喫煙期間が長いほど回復までに時間がかかります。しかし、私たちの体が正常な回復能力を持っている間は肺に溜まっているタールは徐々に除去されます。早く禁煙するほど肺がキレイになっていくわけです。

また、タバコの煙にも有害物質が含まれています。タバコの煙には大きく2種類の煙があります。1つ目は喫煙者がタバコのフィルターごと吸っている主流煙、あ

と1つはタバコの先から立ち上がる副流煙です。有害物質は副流煙の方が多く含まれており、タバコを吸っている人の周りにいる方の健康に悪影響を及ぼします。

たばこの害

1. がん

喫煙によって、呼吸器系がん（肺・喉頭）、消化器系がん（口腔咽頭・食道・胃・肝臓・膵臓）、泌尿器系がん（腎盂・尿管・膀胱）、子宮頸部などのがんにかかるリスクが高くなります。

2. 循環器系の病気

動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、血管病（閉塞性動脈硬化症・パージヤ病等）になりやすく、また悪化しやすくなります。

心臓病はタバコでリスクが約3倍に高まりますが、禁煙すれば2年以内にリスクが減少し、心臓病の予防に大きな効果があることが分かっています。

3. 呼吸器系の病気

タバコの煙に含まれる様々な有害成分は主に呼吸を通じて体内に入るため、最初に呼吸器に対して障害を及ぼします。特に慢性閉塞性肺疾患（肺気腫と慢性気管支炎）では、タバコが最大の原因とされており、その患者の90%は喫煙者です。

4. 老化・肌荒れ・歯周病

喫煙により皮膚の弾力が低下し、深いシワが増え、肌のきめが粗くなります。白髪・脱毛・唇の乾燥・歯や歯肉の着色・口臭・声の変化等も起こり、実際の年齢より老けた顔つきになります。歯周病のリスクも増加し、歯が抜けやすくなります。白内障・骨粗鬆症・消化性潰瘍になるリスクを高めます。

5. 妊娠

妊婦のタバコの喫煙により、流産・早産・死産・低出生体重児・先天異常・新生児死亡のリスクが高まります。また、出生後も家庭内での喫煙で赤ちゃんの呼吸器の病気のリスクが増加します。

なぜタバコはやめられないか

タバコへの依存にはニコチン依存と行動・心理（習慣）依存の2

種類があります。

・「ニコチン依存」…ニコチンはタバコで肺から吸収され、数秒で脳内に達し、タバコを吸う人に快感を与えます。繰り返すうちにニコチン依存となり、ニコチンがないとイライラや落ち着かない等の禁断症状が出てきます。

・「行動・心理（習慣）依存」…喫煙期間が長いほど、タバコを吸うことが日常的な生活の中に組み込まれ、習慣化していることによる依存です。喫煙習慣そのものがタバコへの依存度を高めます。

タバコをなかなかやめられないのは、これらの依存が原因なのです。

タバコの健康への影響を考えると禁煙することをお勧めします。現在、禁煙外来を行う医療機関が増え、費用が保険適応されます（当院でも行っています）。タバコを吸っている方はぜひ禁煙を考えてみてください。



時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

☎73-2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>