

煙草と健康について

煙草の煙には 4000 種類以上の科学物質が含まれ、200 種類以上の発癌性物質を含む有害物質が含まれています。しかもこれらの有害物質は喫煙者のみならず、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。本人が吸う「主流煙」と煙草の先から立ち上る「副流煙」があり副流煙の方が数倍から数十倍も毒性が強いことがわかっています。

煙草の煙に含まれる有害物質として、タール、ニコチン、一酸化炭素、アンモニア、シアン化物が有名です。タールには多くの発癌物質が含まれいろいろな癌の発症に関係しています。ニコチンは肺や口の粘膜から吸収され、血管を収縮させて血圧を上げ脈拍を早くして心臓に負担をかけます。さらに吸う人を「いい気持ち」にさせてニコチン依存症を引き起こします。一酸化炭素は血管壁を傷つけて動脈硬化を、アンモニア、シアン化物は気道を傷つけて慢性気管支炎や肺気腫を生じます。

また発癌物質は唾液とともに飲み込まれ、気管や肺だけでなく食道、胃、腸などの消化管をはじめ全身に悪影響を与えます。喉頭癌は 32 倍、肺癌は 4-5 倍、食道癌は 3.2 倍、口腔癌は 3 倍、胃癌、肝臓癌、膵臓癌、膀胱癌は 1.6 倍発癌リスクが高くなるとの報告があります。

喫煙は全身のいろいろな病気と関係しており、よく知られている肺癌だけでなく脳卒中や心筋梗塞、慢性気管支炎や肺気腫、胃潰瘍などの疾患発症リスクを高めます。高血圧の患者さんがタバコを吸っていると脳卒中のリスクが 3.8 倍に、糖尿病の患者さんがタバコを吸っていると心筋梗塞のリスクが 2.6 倍に増加することが知られています。

喫煙により寿命が 10 年間も短縮すると言われていますが、禁煙すれば寿命を延長させることができます。その効果は若い時期に禁煙を開始するほど高く、できるだけ早い時期に禁煙することを勧めます。また「いまさら止めても・・・」と思われるかもしれませんが「遅すぎる禁煙」はありません。タバコを止めるとまず血圧値や肺の働きが回復し、数ヵ月後には心機能も改善してきます。禁煙 5 年後には肺癌になるリスクが半分に減り、10 年後にはタバコを吸わなかった人と同程度になることがわかっています。禁煙はいつ始めても禁煙したそのときから効果が期待できますので年齢に関係なく積極的に禁煙してほしいと思います。