

はちまき通信

VOL. 9
平成 29 年 12 月 25 日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

タバコの常識・非常識

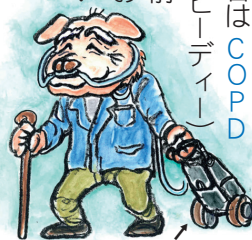
産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 大和 浩

タバコはどれほど
身体に悪いの？

タバコが健康に悪いことを知らない人はいません。しかし、健康障害の内容と程度まで知っている人は少ないようです。日本人の死因の1位は「喫煙」。つまり表1にある通り毎年12万9千人の人がタバコで早死にしています。非喫煙者と比較した喫煙者のがんのリスクは、肺がんは2.3倍、頭頸部癌のリスクは2.5倍、食道がん3.0倍、胃がん1.8倍、大腸がん1.5倍、膵臓がん1.7倍、膀胱がん2.1倍です。死亡者数でも最多は、タバコに密接な肺がん、そして、大腸

がん、胃がん、膵臓がん、肝臓がんと続きます。6割を占めるがんについてタバコによる死亡の4分の1を占めるのは心筋梗塞と脳卒中、残りは慢性閉塞性肺疾患（肺の構造が崩れ、酸素

を吸収する能力が低下する病



酸素ボンベ

受動喫煙はどれほど
身体に悪い？

タバコの先端から発生する副

禁煙&ウォーキングで
トップ4の対策が可能

■ 循環器疾患
■ 悪性新生物
■ 糖尿病
■ その他の非感染性疾病
■ 呼吸器系疾患
■ 外因

あたし 殺人課の刑事で...
このタバコ...
やめよう...
や、あたしに...
おちますよ

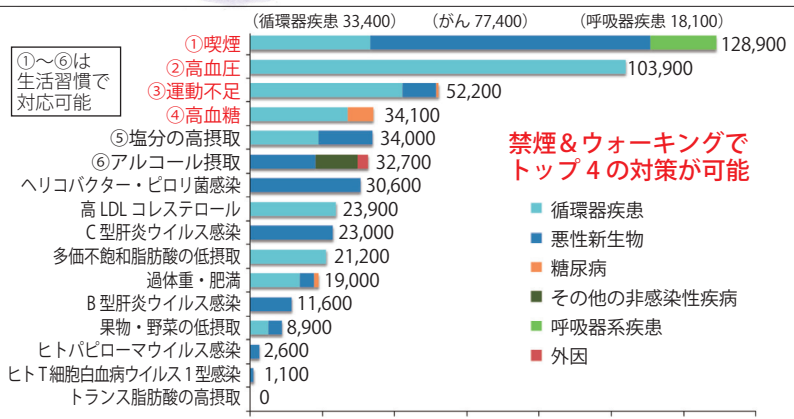


表1 生活習慣病等による日本人の死因 (非感染性疾病と外因による死亡数)
厚生労働省 健康日本21 (第二次)の推進に関する参考資料より (Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160).



①喫煙者は禁煙すること、

②非喫煙者は他人の煙をできる

タバコが
やめられないわけは？

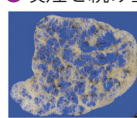
喫煙の本質は「ニコチン依存

非常に初期の肺気腫
病変が微細なため、胸部
CTでは描出できない。
(1目盛り=1mm)

映画やドラマのまね
してよく喫ったなあ...



●喫煙を続け重症化した肺気腫



肺組織の破壊が進み、肺は網の目状でスカスカ。正常な肺胞は辺縁部にわずかに残るだけで、ここまで進行すると酸素吸入が必要。

※写真等資料
日本呼吸器学会提供
許諾番号 29339

あのとき
やめて
いたら...

表現され、覚醒剤の使用で感じ

健康的なドーパミン放出



ジョギングをすると最初はきついの途中から快感を感じます。いわゆるランニング・ハイは健康的なドーパミンの放出現象です。

禁煙するには？

また、せっかく禁煙していたのに再喫煙してしまうのも本質的には覚醒剤と同じであることを考えれば納得がいきます。

タバコ1箱440円に値上がりし、屋内だけでなく路上でも喫煙は禁止され、かつて8割を超えていた成人喫煙率は2割を切りました。これほど吸いにくい環境になっても吸っているという事は、自力では禁煙できない人たちが残ってしまったことを意味します。今は、薬局で処方箋なしに購入できる禁煙補助薬(ニコチンガム・パッチ)もあれば、禁煙外来で禁煙治療(ニコチンパッチ、ニコチンを感じる細胞をブロックする内服薬)も受けられて「楽に・苦しまず」禁煙できる時代です。12週間の禁煙治療には医療保険が使えますので、毎日タバコを購入する金額の半分の費用しかかかりません。致命的な病気になる前に、禁煙治療を受けましょう。



はっちくん



タバコについてのQ & Aコーナー

※お答え
大和 浩先生

Q1：親が吸っていたら子供も吸いたくなりますか？

A1：保護者（特に母親）がタバコを吸う家庭では子どもの喫煙率が2倍高くなるという調査報告があります。親の行動を子どもはマネをするからです。そういう意味で、行動の伝承としてタバコは親から子どもに遺伝する病気である、と言えます。

他にも肥満や運動習慣の例でわかるように、親の行動は子に「遺伝」することも多く、保護者が正しい生活習慣を身につけることが子どもの教育には大切です。

Q2：タバコやめたら肥ったのですが、これは口寂しくて間食が増えたせいでしょうか？

A2：禁煙するときにはニコチン濃度が下がるためイライラ感（禁断症状）を覚えます。それを紛らすためにお菓子を食ったりするとカロリーオーバーとなり肥ってしまいます。禁煙補助剤を使えば禁断症状は和らぎますので、肥満防止の観点からも禁煙治療を受けられることをお勧めします。

それ以外に、タバコによって障害されていた味や香りなどの感覚が正常に戻るため食べ物美味しくなり、喫煙していた頃よりも多く食べがちになります。

以上の原因から、禁煙後は平均2kgほど体重が増えますが、徐々に減ってきます。肥った、というよりも、その人の本来の体重になった、と考えて下さい。

Q3：一度禁煙外来を受診しましたが途中でやめてしまいました。もう一度受診したいのですが、健康保険はききますか？

A3：前回の保険診療による禁煙治療から1年が経過していれば、保険を使って再び禁煙治療が受けられます。仮に、治療に失敗したとしても1年間待つことはありません。自費でもパッチコースは4万4千円、内服薬コースで6万6千円です。一方、1年間のタバコ代は440円×365日＝16万円です。しかも、その間に20本×365日＝7,300本を吸って、肺がんに一歩近づいてしまいます。

医療保険の適用の有無にかかわらず、1日も早く禁煙外来にかかることをお勧めします。

加熱式タバコって健康に良いの？

「室内の空気を汚さない」をセールスポイントにした加熱式タバコが大手タバコ会社から発売され、すでに300万台が販売されたにもかかわらず、品薄状態が続いています。わが国の喫煙者は約2,000万人ですから、1割以上の喫煙者が使用していることになります。使用者の口元をよく観察して下さい。白い霧・ミストが吹き出されていますし、周囲にタバコの臭いが拡がることから分かるように、室内の空気を汚染します。

「有害物質の濃度を大幅に削減」ともアピールしていますが、国立保健医療科学院は、①加熱式タバコには紙巻きタバコと同量のニコチンが含まれていること、②濃度は低くなるものの紙巻きタバコに含まれる有害成分はすべて含まれていることを明らかにしました。加熱式タバコを長期間使用した場合の健康影響はまったく分かりません。もしかしたら、紙巻きタバコよりも有害性が高い、ということが何年後かに証明されるかもしれません。加熱式タバコを使っている限り発がんのリスクとニコチン依存症という病気からは逃れられません。

加熱式タバコを使っている人達は、有害性を少しでも減らしたい、という願望を持っています。あと一歩で禁煙ができる人達です。正しい選択、つまり、禁煙外来の受診をお勧めします。

