

# げんき



# 30



駅や病院などたばこが吸えないところで  
たばこをがまんするのは、かなりつらいですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

午前中にたばこの本数が多いですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

1日何本くらいたばこを吸いますか  
10本以下(0点)  11~20本(1点)   
21~30本(2点)  31本以上(3点)

病気で1日寝ているときにもたばこを吸いましたか  
いいえ(0点)  はい(1点)

いちばんやめたくないのは  
朝一番のたばこですか  
いいえ(0点)  はい(1点)

朝起きて何分くらいでたばこが吸いたくなりますか  
1時間以降(0点)  1時間以内(1点)   
30分以内(2点)  5分以内(3点)

たばこの有害物質は病気を招く

# たばこと健康について考えよう

健康コラム

笑いは健康に効果的

ヘルシークッキング

鯛いわしのトマト煮きの風味

ワンポイント体操

ストレッチ体操でリフレッシュしよう

6 5 5

**あなたのニコチン依存度** 出典：高橋裕子著「禁煙指導の本」 保健同人社発行  
「暮らしと健康」1999年9月号 保健同人社発行

チェックした総計点が

0~4点：喫煙習慣の度合いが強いタイプです。一度禁煙したら、再喫煙の防止が重要なポイントになります。

5~7点：ニコチン中毒と喫煙習慣の度合いが強いタイプとの混合タイプです。じつはこのタイプの人が、いちばんたばこがやめにくいので、気持ちをしきめて禁煙に取り組んでください。

8点以上：ニコチン中毒が強いタイプです。禁煙に専念できる態勢を整えてから、禁煙を開始してください。また、生活習慣の改善にも務める必要があります。

こんなに  
深  
刻!

# 喫煙が関連する病気

たばこは病気の関係が明白になり、たばこを吸う人が毎年少しずつ減っています。たばこを吸うと、肺がんを始めとする病気にかかる率が高くなります。体に悪いと分かっているにもかかわらず、吸っていても長生きしている人もいます。「吸っていても長生きしている人もいるんだし」などと理由をつけて吸い続けていませんか。左の写真等を見るとたばこがいかに病気に関連しているか、わかるでしょう。ここに載せられなかった、たばこ関連の病気もあります。そして自分だけでなく、周りにいる人が吸う副流煙の方が、有害物質を多くふくんでいます。今こそ、真剣にたばこについて考える時です。



### 肺がんその他のがん

●**男性の肺がんの約7割は、たばこが原因!**  
 タールの付着が原因で喉頭がん、咽頭がん、舌がんも多い。肝臓がん、胃がん、食道がん、腎臓がん、膀胱がん、子宮がんも増加する。

肺がん手術中の写真 (左)ほとんどたばこを吸わない人の肺 (右)長年常習喫煙してきた人の肺  
 出典:呼吸器内科医・阿部眞弓先生ホームページ「まゆみ先生の禁煙外来」  
<http://www.venus.dti.ne.jp/~drmayumi/>

### 循環器関連

●**喫煙者は、動脈硬化を招きやすい**  
 脳梗塞や虚血性心疾患といった多くの深刻な病気の原因になる動脈硬化の3大原因のひとつは喫煙。喫煙者と非喫煙者を比べると、喫煙者は2倍の高コレステロール・高血圧症との統計数字もある。

●**三大危険因子の組み合わせと10年間の重症虚血性心疾患の発生率(30~59歳男性)**

喫煙者で、高コレステロールかつ高血圧	189
非喫煙者で、高コレステロールかつ高血圧	92
喫煙者で、高コレステロールまたは高血圧	103
非喫煙者で、高コレステロールまたは高血圧	54
喫煙者で、他の危険因子なし	54
非喫煙者で、他の危険因子なし	23

人口千人に対する死亡率(人)

出典: Blackburn, H., Chapman, J., Dawber, T.R. et al.  
 Revised data for 1970 ICHD report. Am Heart J., 94:539, 1977.

### 呼吸器疾患

●**気管支炎やしつこい咳、痰の原因もたばこ**  
 たばこに含まれるアルデヒド、アセト・アルデヒド、アクリレン等の刺激物が原因になり、しつこい咳、痰に悩まされる。慢性気管支炎や気管支喘息が誘発される。

正常な気管支 炭粉沈着のある気管支

●**喫煙者の病気といつてもいい肺気腫**  
 肺の構成要素が分解され、肺の組織がこわれる病気が肺気腫です。日常の動作をした時、息苦しくなり、病状が進むと食事や着替えをしても息切れし、重症になると酸素吸入しないと生活できなくなる。患者の9割以上は喫煙者。

肺気腫の病巣

出典:永井厚志(東京女子医科大学呼吸器センター 内科教授)著 日常診療の手引き「呼吸器疾患(肺気腫)」明治製薬株式会社発行より

### 消化器疾患

●**ニコチンが、十二指腸潰瘍や胃炎の原因になっていた**  
 ニコチンが自律神経に作用して胃腸の血流を低下させ、組織の機能低下、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の増加の原因になる。



## 喫煙の歴史と今

- 16世紀 コロンブスがアメリカ大陸発見の旅にたばこをもち帰り、世界に広がった。
- 1584年 日本にポルトガル船を通じて初めて、たばこが流入。江戸時代には火災予防のため禁煙令が出された。
- 19世紀 葉巻から紙巻が開発され、さらにマッチやライターも発売されて手軽に安楽しめるように。
- 1939年 ドイツ人の医師が、初めて肺がんがたばこの関係を調べ、たばこが健康に悪いと警告。
- 1949年 日本専売公社設立
- 1969年 フィルター付き「セブンスター」が発売される(100円)
- 1970年 WHOが、喫煙制限について初の提案。
- 1972年 たばこの外箱に「吸いすぎに注意しましょう」が登場。
- 1978年 日本でも厚生省が国立病院の待合室での禁煙を提案。
- 1988年 「たばこに関するWHOの行動計画」が出される。
- 1995年 厚生省が「たばこ行動計画」策定。
  1. 未成年の喫煙防止
  2. 副流煙の影響の排除と減少のための環境づくり
  3. 禁煙サポートとマナーを守った喫煙習慣の徹底。

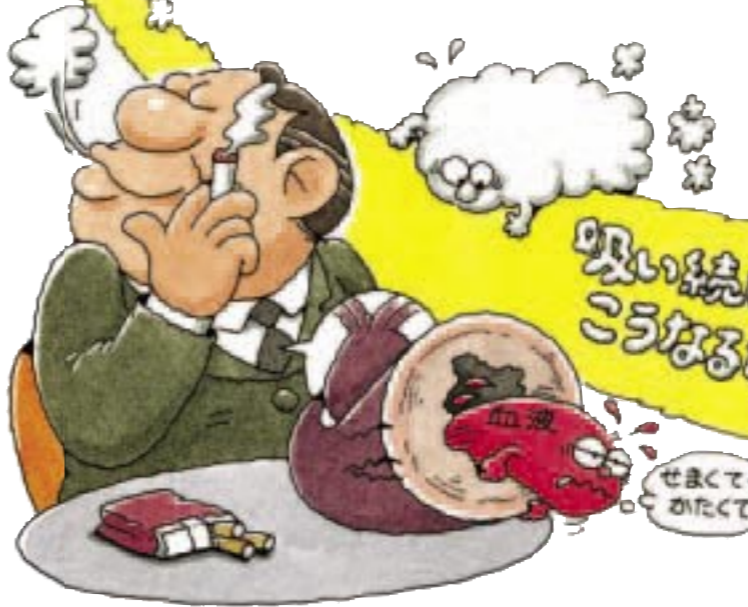
## 自分は吸わなくても健康被害を受ける“怖い副流煙”

●**喫煙者の妻はたばこ関連の病気に注意!**  
 たばこの煙は、喫煙者が吐き出す煙(主流煙)と、たばこの点火部から立ち上がる煙(副流煙)の2種類に分けられます。副流煙の方が、アルカリ性で刺激が強く、発がん物質などが多く含まれています。煙草を吸う人の妻は、吸わない人の妻に比べて1~3倍の高さで肺がんを発病しているという研究報告があります。心臓疾患のひとつ虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)は、副流煙による発病率が肺がんよりも高く、喫煙者の妻は10倍以上もかかりやすくなっています。肺がん以外のがんや呼吸器関連の病気と副流煙の関連も指摘されています。

●**母親の喫煙は子どもの健康への影響大**  
 子どもへの受動喫煙の影響も、大きく見逃せません。3歳児の喘息様気管支炎は、家庭内喫煙がない場合は1.7%ですが、20本以上吸う家族が同居する場合は3.4%にも高まります。

副流煙の影響は、父親より母親が吸う場合の方が大きく、父の3.0%に対し母は4.9%にも増加します。とくに生後6~8週では、母親が喫煙ししかも母乳で育てている子どもへの影響が大きく、健康被害が心配されます。

●**主流煙より有害物質が多い副流煙を避けよう**  
 たばこの煙を吸い込む機会は職場、家庭、列車のなかなどいろいろあります。健康への影響を考えると、たばこの煙がもうもうと立ち上がっている場所は避けたいものです。周囲の喫煙者が副流煙に無頓着なら、喫煙場所や時間を決めるように働きかける、それが無理なら、よく換気をするようにしたいものです。



たばこは多くの成人病の引き金になります  
具合が悪いなと思ったら  
禁煙を考えてみて下さい



Q 高血圧と診断されましたが、たばこは辞めた方がいいでしょうか。



昭和大学藤が丘病院 循環器内科 全田 直子先生

禁煙をお勧めします。たばこの煙の成分の一つである一酸化炭素により、血管壁にコレステロールが沈着し、動脈硬化が進行する事が知られています。また血小板の機能が活性化されて、血液が固まりやすくなります。このように喫煙により、冠動脈、脳血管などの血管性病変が生じやすくなります。

太い動脈の内壁に、コレステロールを主成分とする脂肪質が沈着しているものを粥状動脈硬化と言います。喫煙者の方が、この粥状動脈硬化が多く見られます。先進工業国では、循環器系の死因の首位は虚血性心疾患です。粥状動脈硬化は、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)の発症基盤になります。

Q 子どもが気管支炎です、家でたばこを吸うのはまずいでしょうか。



昭和大学病院 第一内科講師 笠原 慶太先生

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。これらを子どもが吸引することにより、気管支、肺組織の破壊、炎症、変性を引き起こす可能性があります。当然お子さんの気管支炎は悪化し、慢性化する事も考えられます。たとえ子どもが健康であっても、成長過程の子どもの近くで、喫煙するのは避けるべき

喫煙にはいいところはない

### たばこに関する常識のウソ

## Q & A

監修 昭和大学藤が丘病院循環器内科 全田 直子先生

「たばこを吸うとリラックスする」「仕事の能率が上がる」など、いろいろな効用があるように考えていませんか。しかしこれらは、依存性からくる見せかけの効果であり、ほんものではありません。本当のメカニズムを知って下さい。

Q 喫煙者は、薬物依存症者と同じと聞きましたが、ほんとうですか。

アメリカでは、88年に公衆衛生長官報告書で、たばこに含まれるニコチンは麻薬やアルコール同様の依存症を作り出す薬物であると表記されました。これは約7割の人が禁煙を希望しても、ニコチンのもつ強い依存性のためになかなか禁煙できず、一時は禁煙にトライしても再発率が50〜70%と高いためです。禁煙の実践は、禁断症状との戦いになります。

Q たばこを吸うと頭がすっきりするのですが。

ニコチンは脳内のニコチン受容体に作用し、興奮させるので、頭がさえたように感じます。ニコチンには人間の心身を敏感にする性質、いい代えると覚醒作用があります。この作用がされると、一時的に神経細胞の刺激伝達が正常でなくなり、これがヘビースモーカーが急に煙草を止めると体験する禁断症状です。ニコチンには、耐性もあるため量が増え、止めようとする禁断症状も増えます。頭がスッキリするといつても、一時的な脳の興奮です。

Q たばこを止めると便秘になると聞きましたが

ニコチンが大腸を刺激し、便意をもよおさせます。たばこを止めた後は、運動や食物繊維を取るなど新しい習慣をつければ、便秘になります。

Q たばこを止めると太るといのは、ほんとうですか。

禁煙すると、味覚・臭覚が良くなるため、食事が美味しくなります。胃腸の働きもよくなり太る人もいます。しかし体重増加は一時的なことが多く、増加は1〜2キロで、2週間程度で安定します。

Q たばこを吸う人はストレスに強い、ほんとうか？

たばこの覚醒作用で、気分がよくなったり、頭が冴えたように感じます。しかしたばこのマイナスイ面を考えてみてください。他にもストレス解消手段はいろいろあるのですから、たばこに頼るのは考えものです。

1日2箱ぐらい吸います。時々、胃のあたりが痛むことがあります。たばこは影響しているのでしょうか。



(財)世田谷区保健センター 医師 岸川哲二郎先生

影響しています。たばこを吸っているとニコチンが、自律神経系に作用するため胃の粘膜の血流が落ちます。そして胃と腸が慢性的な酸欠状態になります。さらに胃と十二指腸の運動能力が低下します。これら3つの理由で、慢性的な胃炎や胃・十二指腸潰瘍を作りやすい状態になります。

ただ潰瘍の原因として、ヘリコバクターという菌の存在が大きく、治療は現在ヘリコバクターに対するものが中心になっています。ヘリコバクターとたばこの関係は、まだはっきりしないようです。しかし1日20本以上を何年も吸っているというヘビースモーカーの人は、薬で胃・十二指腸潰瘍や腸の潰瘍が治っても、再発する率が高くなります。ただストレスも潰瘍の大きな、攻撃因子なので、急にたばこを止めるのはストレス増加につながり、潰瘍の状態によってはお薦めできない場合もあります。ストレスを緩和しながら、徐々に止めるという方法がいかもしれません。

(この特集の作成に際し、全田、笠原、岸川医師のご教示を頂きました)

## 禁煙お助けグッズやあれこれの工夫で禁煙をクールに乗り切ろう

もう一度禁煙にチャレンジ!

禁煙に2度3度と失敗した人も、もう一度頑張ってみましょう。今は禁煙外来や禁煙入院を設けている病院もあり、やめる方法も様々開発されています。食べ物が美味しいなど、禁煙後の喜びも大きいようです。さあ禁煙にトライしてみましょう。

●日常生活の工夫 禁煙は禁断症状との戦いです。吸いたい、口寂しいと思った時に、試してみよう!



- 深呼吸する
- 歯を磨く
- 空腹感を感じたら野菜を食べる
- 熱いお茶と冷たい水は、極端な温度刺激による口寂しさ対策です。

●お助けグッズ

歯磨きは口寂しさが解消でき、また歯槽膿漏の予防にもなります。飴やガムはカロリーがあるので、食べ過ぎに注意。お香は部屋で、楊子はミント付きがお薦め。



●専門家の手を借りる

自分で試して挫折した人や正しい方法で、なるべく楽にやめたい人は、禁煙外来や禁煙教室のある病院を訪ねてみましょう。自分1人では難しかったことも、ドクターに相談したり禁煙仲間ができることで、楽になるようです。また禁煙外来には、ニコチンガム等を使った「ニコチン代替療法」があります。たばこには約2千もの有害物質が含まれ、吸うと急激に体に取り入れられます。ニコチンガムは、純粋なニコチンがごく少量含まれており、緩やかに体に吸収され、吸いたい気持ちをやわらげます。血中のニコチンを一定の濃度に保つことで、ニコチンの渴望を抑えるのです。ニコチン禁断症状に徐々に慣れながら、最終的に摂取を止めます。ガムなどの購入費はかかりますが、50〜80%の高い成功率を誇ります。