

この病(病)気

知っておきたいこんなこと

このコーナーでは、当院医師がみなさんに知ってもらいたい病気についての様々な情報についてお知らせします。

第5回

禁煙のすすめ

日野病院診療局長 熊野 健太郎

タバコについて

タバコを吸う方、吸わない方もみなさんタバコが害のあるものであることはご存じだと思いますが、具体的に何が悪いのと疑問に思われている方も多くとおもいますので、タバコの害について簡単に述べたいと思います。

ニコチン、タール、一酸化炭素をタバコ三悪ととらえるのが一般的とされていますが簡単にそれぞれの悪さを以下に示します。

- ① 一酸化炭素はたばこを吸う人の組織の酸素欠乏を起こし、全身に多くの障害をもたらします。特に心臓・血管の病変、皮膚、骨、胎児の発育などに関わりが深い。
- ② タールと一口に言われていますが、4000種類以上の化学物質の総称であり、個々の化学物質は、ベンゾピレン、ニトロアミンなどの発癌性物質や、ヒ素、カドミウムなどの有害物質など、摂取してはならないものばかり。
- ③ ニコチンは脳に作用して依存性をつくりだす。

また、皆さんはタバコと言えば肺がんを想像されると思いますが、肺がんはもとより、喉頭がん、咽頭・口腔がん、食道がんへの影響も極めて大きく、膀胱がん、膵臓がん、肝臓がん、胃がん、大腸がんにも関与しています。

また呼吸器系の病気としては肺がん以外にも、肺気腫、喘息、間質性肺炎、急性好酸球性肺炎といった病気のみならず、手術をうけた際に、術後に傷がなおりにくく、感染を起こしやすいことが知られています。

上記に述べたことは、他の人の吸っているたばこの煙を吸う、いわゆる受動喫煙でもおこることがわかっています。

禁煙について

まずは自分の禁煙する目的をはっきりさせましょう。自分の健康を守る為にはもちろんのこと、家族や周りの人の健康の為（換気扇の下で吸う、ベランダ・喫煙所等の屋外で吸うでも、他の人へのたばこの害は防げません。）

お金の節約の為でもいいと思います。まずは、目的をしっかりとってまずは、禁煙する意志を固めましょう。

現在は、禁煙の為の治療が保険で受けられる時代です。禁煙はつらいものですから、一人で悩まずに医学の力を借りるのもいい方法だと思います。

現在は、「加熱式タバコ」「電子タバコ」と言われる火を使わないタイプの新型タバコがでていますが、残念ながら各国の研究で、有害物質は完全に除去されていないことが証明されています。

結局はタバコの害からのがれるには禁煙しかないのです。

タバコを吸っている方には厳しい内容を書いたかもしれませんが、一人でも多くの方が、禁煙してくださることを願ったものでありご容赦ください。