

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

知っていますか？
タバコの歴史と害について

タバコの話と聞くと喫煙者は「もう分かった。体に悪いのは知っている。それでもやめられない。やめたくない」と拒絶反応を示される人が多いように思えます。少し感情的・短絡的の反応です。それでも今回はもう一度、以下の文を読んで冷静に客観的に考えてみてください。

タバコは元々アメリカ大陸の先住民が紀元前から使用していたようです。コロンブスがアメリカ大陸を発見してスペインにタバコを持ち帰りました。16世紀にはタバコは健康に良いと思われていたこと、アメリカ

カの奴隷産業としてタバコ栽培が発展したことで急速にタバコが普及しました。

第二次世界大戦ではタバコが配給されたため、吸わないと損な様な気がして吸う人が増加してしまいました。しかし、1960年代にはタバコが健康に悪いことが科学的に証明され、禁煙が勧められています。

タバコの害が分かっただけでももうすでに60年以上です。今、タバコを吸っている人のほとんどはタバコの害が分かっていたにもかかわらず吸い始めたことになります。

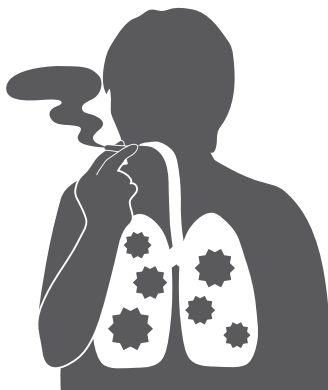
タバコの有害物質と喫煙者の健康障害

それではタバコの害を具体的に話します。今回はタバコを吸っている人（能動喫煙）に対する害です。喫煙者は非喫煙者に比べて平均寿命が約10年短いと言われています。吸い始めの年齢が若いほど平均寿命は短く、禁煙年齢が若いほど寿命も改善します。今タバコを吸っている人は1日も早く禁煙することを勧めます。

では、どのような健康障害があるのでしょうか。

まずはがんです。喫煙者は非喫煙者に比べて1.5倍がんにかかる頻度が増えます。たつた1.5倍かと思った人もいたかもしれませんが、安心するのはまだ早いです。

臓器別に見ていくと、肺がん（扁平上皮がん）は11倍、喉頭がん、尿路系がんは5倍、咽頭がん、食道がんは3倍、他にも胃がん、膵がん、乳がん、子宮がんのリスクも増加させます。煙が直接入らない臓器にまでがんが増えていきます。それはタバコに含まれる有害物質が血中にも入り、体全体を回るからです。



タバコに含まれる有害物質は実に数百種類もあり、ニコチン、タール、ホルムアルデヒド、ベンゼン、一酸化炭素などなど。これでタバコを一本吸えばどんなに有害かが分かると思います。私の外来ではタバコを吸っている人あるいは吸っていた人（禁煙後の人）に対して低線量CTによる肺がん検診を勧めています。

また、胃カメラや腹部超音波検査も行っています。その理由はもう分かりますよね。タバコを吸ったことのある人は積極的にがん検診を受ける必要があります。

では次回は、がん以外の害について説明します。

