

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。



タバコを吸うことは ロシアンルーレットに等しい

前回に続きタバコの話です。今回は、タバコによるがん以外の健康障害について説明します。

タバコを初めて吸ったとき、あるいは久しぶりに吸ったとき頭がクラクラッとしませんか？これは、主にニコチンの作用で頭の血管が強力に収縮し、脳への血流が減少したために起こる症状です。

「すぐに治るから心配ないわ」と思った人、大間違いです。この血管収縮作用は脳だけでなく、全身に起こっています。心筋梗塞や慢性腎臓病、下肢の動脈閉塞の原因となります。血

管が収縮するということは血圧が急上昇します。タバコを一本吸うごとに心筋梗塞、脳出血、大動脈解離などを発症する危険があると

言うことです。まるで、ロシアンルーレットをしているようなものです。拳銃に一発だけ弾を入れて、弾倉をグルグルと回して頭に銃口を当て、引き金を引いているのと同じなのです。私にはとてもできない恐ろしい行為です。

タバコを吸うときは、ロシアンルーレットを想像してみてください。また、慢性の脳血流低下や脳動脈硬化の悪化は認知症の進行を早めます。

タバコの有害物質と 喫煙者の肺への影響

タバコには肺への直接作用もあります。タバコの煙に含まれる有害化学物質は、肺の炎症を引き起こします。これらの物質は、白血球を肺に誘導します。白血球は、有害物質を取り込むときに炎症性サイトカインという化学物質を出します。これは、本来細菌が入ってきたときに細菌を殺す働

きのあるものですが、まわりの正常な肺細胞も障害します。

したがって、長年慢性的に炎症が持続すると肺細胞の修復が困難となり、肺の構造が壊れていきます。

私は大病院に勤めていたころ、亡くなられた多くの患者さんの病理解剖に立ち会ってきましたが、喫煙者の肺は全体に黒い煤状のものが溜まっており、肺も弾力がなくぶよぶよとして、伸びきった風船のようでした。

病気としては慢性気管支炎、肺気腫、肺線維症と診断され、免疫力も低下するため、肺炎になりやすくなります。進行すると息切れ、呼吸困難となり、安静時でも酸素が必要となります。

妊娠中の喫煙による 赤ちゃんへのリスク

最後に、妊娠中の喫煙は胎児に重大な影響を及ぼします。胎盤の血管が収縮することによって、赤ちゃんに行くべき酸素や栄養が減少し、赤ちゃんの成長が遅れたり、阻害されたりします。結果的に低体重児や早産、先天異常のリスクが増加します。妊娠中は赤ちゃんのために必ず禁煙しましょう。

どうですか。タバコを吸うことの恐ろしさが分かっていたただけででしょうか。次回は、タバコを吸う人の周りにいる人への影響(受動喫煙)の害についてお話しします。

