

<センター通信 3月号>

～タバコと健康について～

地域総合医療センター

藤崎美紗子

だんだんと暖かくなってきましたね。

今回は、タバコと健康についてお話させていただこうと思います。

1.タバコの煙とその成分

タバコの煙の中には様々な物質が含まれています。タバコを吸う際に発生する煙のうち、喫煙者が直接吸いこむ煙のことを主流煙、タバコの先端から立ち上がる煙のことを副流煙といいます。

主流煙は粒子成分と気相成分に分けられます。粒子成分には主にニコチン、タールが含まれ、気相成分には一酸化炭素、一酸化窒素、アンモニア、ホルムアルデヒドなどの刺激性物質、ニトロサミンやベンゼンなどの発がん物質、その他毒性をもつ物質が多数含まれています。副流煙は主流煙よりも有害成分が多く含まれています。副流煙は不完全燃焼となりやすく、またフィルターをとっていないため有害成分の濃度が高くなります。ニコチンやタールで数倍となり、発がん性物質も副流煙の方が多くなっています。

2.喫煙による健康への影響

タバコを吸うことで様々な健康への影響があります。

心筋梗塞
脳卒中
COPD、肺炎
白内障、骨粗しょう症
糖尿病、メタボリックシンドローム

妊娠合併症、不妊、低出生体重、
乳幼児突然死症候群など



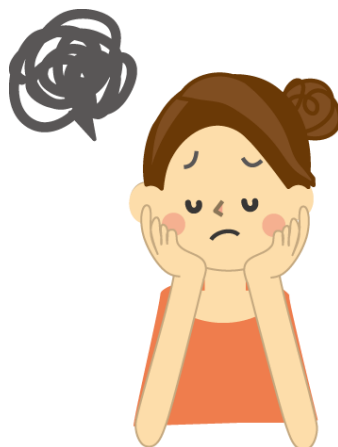
口腔/咽頭がん、喉頭がん
食道がん、胃がん
肺がん、膵臓がん、腎臓がん、
膀胱がん、子宮頸がんなど

これらの健康への影響は、加齢とともにリスクが大きくなります。

3.喫煙による周りへの影響

タバコの煙は周りにも影響を与えます。

脳卒中
肺がん
COPD の悪化
喘息の誘発、悪化
心筋梗塞、狭心症
低出生体重児、早産



子供への影響
中耳炎
肺炎、気管支炎
喘息の誘発、悪化
乳幼児突然症候群

近年、サードハンド・スモークという健康被害が注目されています。サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害です。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどに有害成分が付着しており、この有害成分が長期間揮発することがわかっています。たとえ受動喫煙に気を付けていたとしても、付着した有害成分を吸いこむことによってタバコの健康被害を受けることになってしまいます。

4.禁煙したい方へ

タバコは健康に悪いとわかっているけれどもなかなかやめるのは難しいかと思います。

2006年からは禁煙治療に健康保険が適応されるようになりました。禁煙外来を行っている病院である一定の基準を満たした方は、健康保険を使って禁煙治療を受けられます。

5.禁煙の効果

禁煙をすることで以下の効果が得られます。

- ・咳、痰が止まった、呼吸が楽になった。
- ・胃の調子がよくなり、食欲がわいてきた。
- ・肩こりがなくなった。
- ・目覚めがさわやかになってきた。
- ・カラオケで声がよく出るようになった。
- ・口臭がしなくなった。
- ・肌の調子がよくなった。
- ・衣類や部屋がタバコ臭くなくなった。



禁煙をするときっといいことがありますよ。

禁煙をしていいことをみつけましょう