

# <センター通信 8月号>



中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

## まだまだタバコを吸いますか？



先日、落語家の桂歌丸さんが亡くなりました。

報道によると、死因は「慢性閉塞性肺疾患」との事です。呼吸不全のために酸素を吸いながら高座に上がられていた晩年の姿が印象的でした。

「慢性閉塞性肺疾患」の原因の90%がタバコの煙と言われています。煙に含まれる有害物質が肺に取り込まれ、肺が炎症を起こし、肺胞が破壊され、十分な呼吸を行うことが出来なくなってきます。

ほかにも、タバコは肺がんをはじめ様々ながんや脳卒中、心筋梗塞など、多くの病気のリスクを高める事が明らかになっており、「日本人が命を落とす原因の第1位」です。



こんな「最悪の生活習慣」である喫煙ですが、禁煙するのは簡単ではありません。それは喫煙者が「ニコチン依存症」という薬物依存症の状態となっているからです。「タバコを吸うとイライラしていた気分が落ち着く」というのは典型的なニコチンの離脱症状です。

様々な「タバコ病」に自分自身がならないために、また受動喫煙によって家

族など周囲の人を「タバコ病」にさせないためには、簡単ではないですが禁煙するしかありません。

病院や診療所では、カウンセリングや禁煙補助薬を用いて、少しでも禁煙の成功率を高める様な禁煙治療が行われています。ぜひかかりつけの医師と相談してみてください。



なお、最近流行りの、「加熱式タバコ」や「電子タバコ」も健康への悪影響が懸念されています。カッコいい??イメージに騙されて安易に手を出さない様にしたいものです。



日本呼吸器学会は以下の見解を明らかにしています。

1. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響をもたらされる可能性がある。
2. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの利用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じる可能性がある。従来の燃焼式タバコと同様に、すべての飲食店やバーを含む公共の場所、公共交通機関での使用は認められない。



参考文献：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解