

## 喫煙の体への影響

喫煙で寿命がどれくらい縮まるのかご存じでしょうか？海外のデータではタバコを吸う人は吸わない人より10年も短くなるという報告があります。

喫煙による肺への影響は有名です。咳や痰・喘鳴（ゼイゼイする）・息切れ等の症状があり、肺がん、肺炎、気管支喘息の悪化、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの原因となります。

しかし、喫煙が引き起こす悪影響はそれだけではありません。



### ◆喫煙とがんの関連（表1）

タバコの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれているのです。

厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年によると、喫煙と多くのがんには関連があるとされています<sup>1)</sup>。タバコの煙の通り道の咽喉や肺だけでなく、有害物質が溶けて通る胃や腸、有害物質が血液や尿に溶けて通る血液・肝臓・腎臓や尿路でもがんが発生するリスクが高くなるということです。

（表1）喫煙と関連するがん

呼吸器：肺
消化器：食道・胃・大腸・肝臓・膵臓
泌尿器：腎臓・尿管・膀胱
生殖器：子宮頸・子宮体・卵巣
血液：骨髄性白血病
その他：口腔・咽頭・喉頭・鼻腔・副鼻腔・乳・前立腺

### ◆喫煙の身体への悪影響は肺やがんだけではない（表2）

喫煙によって血管の壁が傷つき、細胞が上手く働かなくなることにより、血管内に血の塊ができやすくなったりします。つまり、「血管がボロボロになる・血液がドロドロになる。」という状態となり、心臓や血管の病気につながります。米国公衆衛生総監報告書(SGR: Surgeon General's Report)によると、喫煙は動脈硬化と関連した病気の原因となることが報告されています<sup>2)</sup>。さらに、喫煙によって糖尿病が発症しやすくなるだけでなく、既に糖尿病にかかっている人が喫煙し続けると、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症等の合併症のリスクが高まることが分かっています。



（表2）喫煙と全身への悪影響

動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中・腹部大動脈瘤
糖尿病・合併症のリスク
骨粗鬆症、骨折
消化性潰瘍
パセドウ病
白内障、加齢性黄斑変性
歯周病
その他：傷が治りにくい・手術合併症が増加

その他、男性においては、勃起障害や精子の変形、運動性の低下・数の減少、不妊を引き起こす可能性が指摘されています。

女性でも、妊娠する能力が低下することが知られています。妊娠中の喫煙は、子宮外妊娠・流産・早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産・妊娠期間短縮といった妊娠の異常や、低出生体重児・

口蓋裂・乳児突然死症候群など生まれてくる子どもへ影響します。授乳期間中に喫煙すると、母乳にニコチンが溶け出し、赤ちゃんがニコチン中毒になることもあります。

喫煙を開始する年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクが高まるだけでなく、総死亡率が高くなることも分かっています。

#### ◆喫煙は脳やメンタルヘルスにも影響する

喫煙を続けている人は、禁煙した人に比べ不安が強く、うつ病になるリスクが高くなり、またストレスも高いことが報告されています。<sup>3)</sup>つまり、「タバコをやめるとストレスがたまる」という考えは長期的にみると間違いなのです

日本の久山町（福岡県）で行われた研究では、中年から高年まで喫煙を継続している人は、喫煙しない人に比べ認知症になるリスクが高くなると報告されています。しかし、中年で喫煙をしても、その後に禁煙した人では認知症になるリスクが増えるという結果は得られませんでした。<sup>4)</sup>



#### ◆自分だけじゃない他人への悪影響：受動喫煙

喫煙による煙には、タバコを吸う本人が直接吸い込む「主流煙」と、タバコの火のついた先からの「副流煙」に分かれます。副流煙は主流煙よりもニコチンやタール、一酸化炭素などの成分が多いといわれています。本人は喫煙しなくても周囲の煙を吸うことを受動喫煙と呼びます。受動喫煙によるパートナーや子どもへの影響として、肺がん、脳卒中、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群などがあります。他にも、喘息や低出生体重、胎児発育遅延との関連が指摘されています。

#### ◆喫煙がやめられない原因：ニコチン依存症

また、喫煙には「依存症」もあります。タバコを吸うと、ニコチンによって脳内でドパミンという物質が大量に放出され、このドパミンが快感を生じます。しかし30分もすると、逆にイライラや落ち着かない等の離脱症状（禁断症状）が現れます。この離脱症状を解消するために、またタバコを吸います。この繰り返しによって「ニコチン依存症」となるのです。

一度依存症となると、タバコをやめようと思っても、やめるのが困難になります。何と、ニコチン依存症から抜け出すのは危険薬物であるヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいとされているのです！

#### ◆「禁煙しても意味がない！」とっていませんか？

では、今から禁煙しても意味がないのでしょうか？ そんなことはありません。

これから禁煙することで、喫煙しない人の健康状態に近くなります。禁煙した直後からタバコの匂いがつくこともなくなり、周囲の人が受動喫煙を受けるリスクが大きく下がります。数日後には味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物を美味しく感じられます。その他にも目覚めが爽やかにな

る、肌の調子が良くなる、口臭がなくなるなどの改善がみられます。また、1～2ヶ月後に咳や痰、ゼイゼイ、1年で軽度・中等度のCOPDの肺機能が改善し、さらに長期的にみた場合2～4年で狭心症や心筋梗塞など、10～15年で喉頭がん、10～19年で肺がん、20年で口腔がんの発症リスクが低下します。認知症についても、禁煙することにより発症するリスクが低下する可能性が報告されています。<sup>4)</sup> ですから、喫煙者が禁煙するのに意味がないということはありません。

#### ◆禁煙宣言の勧め

実際タバコをやめると決意しながら、また吸ってしまうのはニコチン依存症によるものです。禁煙が難しいのはあなたの意志が弱いからではありません。自分一人で頑張ろうとせず、禁煙を成功させるために大学や医療機関の助けを借りましょう。

自分自身だけでなく他人の命まで縮めるタバコをあなたはまだ吸い続けますか？ぜひ勇気を出して、禁煙宣言しましょう！！

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年
- 2) CDC(Centers for Disease Control and Prevention) / 2004 Surgeon General's Report
- 3) Taylor G, et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ. 348:g1151. 2014.
- 4) Ohara T, et al. Midlife and Late-Life Smoking and Risk of Dementia in the Community: The Hisayama Study. J Am Geriatr Soc. 63:2332-9. 2015.

#### 参考サイト

e-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

すぐ禁煙.jp

<https://sugu-kinen.jp>