禁煙のススメ～タバコの害を知ろう

★タバコとがん

タバコの煙の中に含まれている有害物質は２００種類以上あり、その中には、発がん性物質が６０種類も含まれています。これらの物質が遺伝子の変異を引き起こし、それらが蓄積されることによって細胞ががん化するといわれています。以下は、タバコとタバコの煙に関連が深いと報告がなされているがんです。

鼻腔や副鼻腔のがん、口腔や咽頭がん、喉頭がん、肺がん

直接タバコの煙に触れる部位のがんは、やはりタバコの影響が大です。
肺がんは男性の７０％は喫煙が原因と考えられています。その他、上記のがんのほとんどが喫煙にと関連しています。

胃がん、肝臓がん、子宮頸がん

それぞれ異なったウイルスの感染が発症の最大の原因とされていますが、発症にはウイルス感染のほか、タバコがさらにがんの発生率を高くすると報告されています。

★タバコによって引き起こされるその他の病気－禁煙するとリスクは減少!

動脈硬化

動脈硬化の危険因子で重要なものの一つに「喫煙」があります。タバコを吸うと一酸化炭素の血中濃度が上昇し、血管の内壁を損傷する危険性が高くなります。また悪玉コレステロールの働きが活発化し、動脈硬化を進行させます。また動脈硬化は、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血の原因になります。脳卒中（脳出血や脳梗塞）は、タバコを吸っている方は吸っていない方より１．７倍も死亡率が高くなります。

糖尿病

タバコを吸う方は、糖尿病の発症リスクがタバコを吸わない人に比べて高くなることがわかっています。（タバコを吸うことによって血糖値の上昇やインスリンの抵抗性が高まる）さらに糖尿病の方は、高血糖のために血流障害を起こしやすく、血管を傷めることがあります。そしてタバコもまた血流を悪くします。このことが重なり、喫煙している方はそうでない方に比べて重大な糖尿病の合併症（動脈硬化、糖尿病性網膜症など）を引き起こすリスクが高くなります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患：別名「タバコ病」）

COPD は、有毒な粒子やガスの吸入によって肺に炎症が起きたために引き起こされる進行性の閉塞性の換気障害（呼吸が苦しい状態）が特徴の病気です。別名「タバコ病」と言われるだけあって、COPD 発症の主な危険因子はタバコであり、禁煙することが治療の基本となる病気です。COPD は、一度発症すると、健康な状態に戻すことが困難な病気であり、咳や痰、息切れなどの症状がゆっくりと進行し、日常生活に支障をきたすほど呼吸困難に陥ります。WHO（世界保険機構）は、2020 年には死因の第３位になると警告している病気です。

気管支喘息、肺炎

気管支喘息の方がタバコを吸っていると、喫煙によって気道の炎症が引き起こされ、気道の過敏性が増すとともに、吸入剤による治療の抵抗性を生じることになります。また喫煙者が風邪や肺炎にかかるリスクも、タバコを吸わない人よりも高くなります。肺炎を引き起こす菌は、普段は気管支にある「繊毛」によって排出されますが、喫煙はこの「繊毛」の働きを低下させます。そのため、菌を外に追い出す力が弱まり肺炎になる危険が増します。（侵襲性肺炎球菌感染は、タバコを吸っていない人より喫煙者のほうが４倍高いと報告されています。日本人の死因第４位は肺炎ですが、その中でも肺炎球菌によるものが最も多く、６０歳以上の方の半数近くが肺炎球菌による肺炎を発症していると言われています。また、インフルエンザウイルスの感染のリスクも喫煙によって高くなります。）

★「タバコをやめると太る」は、思い込み!

禁煙後に太ってしまったという方は、口寂しさを紛らわすためについ食べてしまう、また、タバコをやめると味覚が回復して食事が美味しく感じられ、つい食べ過ぎてしまうことが原因かもしれません。食事は、規則正しくバランスよく摂ることに気を付けていれば、十分に体重は維持できますので、それよりも禁煙によってもたらされる健康面でのメリットを考えましょう。

★メタボリック対策にも禁煙は不可欠!

脂肪細胞から出てくる善玉物質に「アディポネクチン」がありますが、これは肝臓の機能を高めて動脈硬化を防ぐ、インスリン感受性を高める、また、脂肪の燃焼を促進するなどの働きがあります。喫煙をすると、このタンパク合成機能を弱めます。このため、喫煙はメタボリック対策として不可欠です。最近では、メタボリックシンドロームと診断された人のうち、喫煙者が多かったとの報告もされています。