



いわき市立総合磐城共立病院では、市民の皆さまが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう、紙上で市民健康講座を開催いたします。

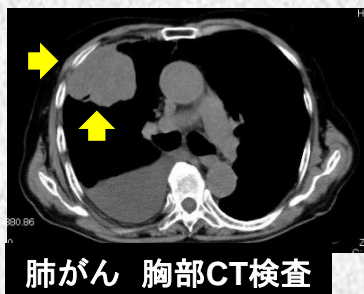
## タバコが体に与える影響について

### はじめに

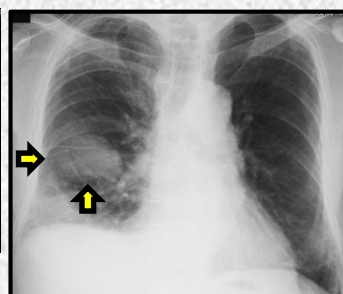
以前タバコの包装には、『健康のため吸い過ぎに注意しましょう』と記載がありました。最近はいより具体的に、『喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります---』と記載が改まり、複数の警告文が注意喚起を促しています。タバコの健康に対する影響は広く、多臓器に渡っています。本号ではその中で、代表的な4臓器への影響を概説します。

### 1 タバコと肺の病気

タバコは“吸う”という行為から、肺にダメージを与えるのは想像に難くないと思います。日本人死因の第1位はがんであり、その中で最も多いのが肺がんです。肺がんに影響を与える要因としてタバコがあり、実際喫煙習慣があると、肺がんのリスクは男性で4.4倍、女性で2.8倍になるそうです。また夫が喫煙者であった場合、タバコを吸わない妻が肺がんとなるリスクは、1.79倍というデータもあります。これは受動喫煙と呼ばれ、厚生労働省では家庭内や職場内での受動喫煙を予防すべく、基本計画を策定しています。



肺がん 胸部CT検査



肺がん 胸部X線検査

そのほかにタバコによって大きく影響を受ける病気として、肺気腫、慢性気管支炎があります。肺気腫は、肺の細かな造りが壊れていく病気で、息切れが主な症状です。慢性気管支炎は、空気の通り道にあたる気管支に炎症を起こし、咳・痰が長く続く病気です。この2つの病気は慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、日本人死因の第4位を占める肺炎の予後に大きな影響を与えます。肺は一生使うフィルターです。きれいな空気で長持ちさせたいですね。

### 2 タバコと口、のどの病気

鼻、口、のど、首のがんは頭頸部がんと呼ばれ、耳鼻咽喉科で治療を行うものですが、国際がん研究機関(IARC)が発表している発がん危険因子によると、頭頸部がんの最大の危険因子は、タバコとアルコールです。したがって、タバコに対する対策が頭頸部がん予防の上では非常に重要になります。

喫煙と関与のある頭頸部がんとしては、喉頭がん、口腔がん、中・下咽頭がんは平均相対危険度が高く、喫煙との因果関係が強く、鼻・副鼻腔がんも症例は少ないながら因果関係ありとされています。また重複がんという、いくつものがんを認める場合もあります。

口のがんでは、長引く口の中の痛みを、患者さんは歯や歯肉炎の痛みと間違えて放置したり、痛み止めでごまかし、がんが進行する場合があります。

のどのがんでは、声のかすれや飲み込みにくさ、嚥下痛などの初発症状を、長引くのど風邪と放置する場合があります。

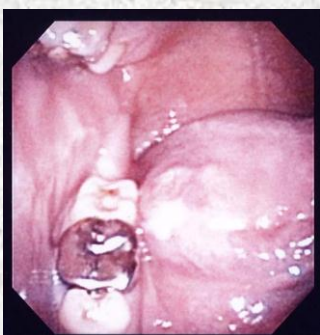
タバコの影響による良性の口、のどの病気としては、急性咽喉頭炎や頸部膿瘍、声帯のポリープ変性や白板症、副鼻腔炎などがあります。

タバコの煙には4800種の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上が人体に悪影響を及ぼし、そのうちの69種類が発がん物質です。

喫煙ばかりではなく受動喫煙も危険性があり、症状が長引く場合には最寄りの耳鼻咽喉科で診察を受けましょう。



喉頭がん(右声帯)



舌がん(右辺縁)

### 3 タバコと歯周病の関係

タバコと歯、歯周組織の疾患というと、どんなことを思い浮かべますか？

ほとんどの方は歯にこびりつく「ヤニ」を連想すると思います。

「ヤニ」のもとになるタバコの煙には数千の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は200から300ともいわれています。これらが歯や歯周組織に直接影響を及ぼします。

おもな有害物質が歯周組織に及ぼす影響として、ニコチンは強力な血管収縮作用を有しているため、歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられ、歯周病の症状である歯肉出血が隠され、歯周病が気づかないうちに重症化します。

タール(ヤニ)は発がん物質のかたまりです。タールは歯の表面に沈着してざらつき、細菌を貼りつきやすくします。

また、有害物質がタールより長時間しみ出すので歯周組織に悪影響を及ぼします。一酸化炭素はニコチンとともに身体の免疫担当細胞の活動を低下させ、歯肉の局所免疫を低下させ歯周病を引き起こし、歯周病の治療を妨げます。

お口の健康のために禁煙をお勧めします。

#### タバコに含まれる主な有害物質と歯周組織への影響

##### ニコチン: 強力な血管収縮作用

歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられ、歯周病の症状である歯肉出血が隠されてしまうため、歯周病が気づかないうちに重症化する。

##### タール(ヤニ): 発がん物質のかたまり

歯の表面に沈着して、ざらつき、細菌が貼りつきやすくなる。

##### 一酸化炭素: 免疫低下の原因

ニコチンとともに身体の免疫担当細胞の活動を低下させる。歯肉の局所免疫を低下させ歯周病を引き起こし、歯周病の治療を妨げる。

### 4 タバコと血管

すぐに死を連想させる病気とは何でしょう？大動脈瘤破裂、心筋梗塞、それとも有名芸能人が、緊急手術でやっと助けられた大動脈解離でしょうか？恐ろしい病気の数々、全ては「動脈硬化」によって引き起こされます。動脈硬化を起こす原因は様々ありますが、その中でも特に血圧が高い、糖尿病がある、コレステロールが高い、そのような方々が最も起こしやすいのです。そしてタバコは、どの病気も簡単に引き起こします。

タバコを吸えば、ニコチンが血管詰まりのもとを作ります。一酸化炭素が動脈の壁を壊し、細くします。その結果、ますます血圧が上がり、ホルモンのバランスが崩れ、糖尿病になりやすくなります。さらにタバコは、善玉を攻撃し、悪玉コレステロールをはびこらせ、どんどん動脈硬化が完成され、最も恐ろしい病気へと転がり落ちていくのです。まさに「風が吹けば桶屋がもうかる」の構図のように。たかが10センチのタバコが、煙をくゆらせて短くなるごとく、人の命を縮める恐ろしさが、、、誰でも自分の命の行方を知ることはありません。

でも、言えることがあるのです。あなたも、あなたの愛する人にも、タバコの火で煙と化すことにならないように！では、ご唱和ください。だめよお、だめだめっ！タバコを吸うなんて！