

タバコと健康

東京証券業健康保険組合診療所 医師 出崎 真志



タバコはナス科の植物で、1400年前には喫煙が行われていたものと考えられています。海外での疫学研究の結果、タバコと病気との因果関係が明らかとなり、禁煙に対する取り組みが世界各国で行われるようになりました。その結果、我が国においても平成25年度の厚生労働省国民健康・栄養調査結果によると成人喫煙率は男性32.2%、女性8.2%であり、この10年間で男女ともに減少傾向にあります。



1 タバコに含まれる有害物質

一酸化炭素、タール、ニコチンが喫煙による健康障害に関係します。タバコ主流煙の一酸化炭素濃度は自動車の排気ガスの3～4倍と言われています。一酸化炭素は酸素に比べて体内に吸収されやすく、いろいろな臓器に酸素不足を引き起こします。このため、皮膚が老化したり、胎児が育たない原因になります。非喫煙者にも関係するタバコ副流煙には主流煙より多くの一酸化炭素が含まれています。

タバコに元来含まれている成分やその燃焼の際に生じる粒子成分を総称してタールと言います。その中にはニトロソアミンやベンゾピレンと呼ばれる強い発がん性物質が含まれるため、喫煙者の肺がんや口腔がんの原因の1つと考えられています。

ニコチンは自律神経に作用して依存症に関わります。病気になるまで毎日長く喫煙することから、タバコ喫煙は嗜好ではなくニコチン依存症と考えられています。長年ニコチンを摂取すると、身体にニコチンが十分量存在しないと不快な症状が現れることがあります。それを避けるために喫煙を続けることになります。ニコチンには様々な代謝物があり、その中には発がん性のあるものも含まれていることがわかっています。



2 タバコが増やすストレス

イギリスでの大規模臨床研究によれば、タバコを吸う人の半分が亡くなるまでの期間は、吸わない人よりも10年短いことが明らかとなりました。健康に過ごせる期間も喫煙者のほうが短いことが示されています。発がん性から見てみますと、喉頭がん、咽頭がん、肺がん、食道がんへの影響が特に大きいことが知られています。一酸化炭素による臓器の酸素欠乏とニコチンによる血管収縮の作用のために、心臓や脳の酸素不足を引き起こすことがあります。心筋梗塞や脳梗塞がその代表的な病気です。

タバコの煙は通り道である肺の気道やその末端にある肺胞と呼ばれる組織を破壊することで、息を吐き出しにくくします。そのため肺気腫や慢性気管支炎、気管支喘息の症状を悪くします。四肢の血管が細くなる閉塞性動脈硬化症や胃潰瘍の危険因子であることもわかっています。喫煙は交感神経の働きを強めることで血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げることで糖尿病になりやすくします。喫煙はまた歯肉を衰えさせて歯周病や歯の喪失に悪い影響を与えることも指摘されています。その他、男性の精子数が減少し、女性も妊娠能力が低下することや、免疫力が低下することで風邪や肺炎に罹りやすくなることが指摘されています。

3 タバコを止めるメリット

喫煙でストレスが軽くなったかのように感じられることがあるのは、ニコチン依存症のニコチン不足が喫煙で一時的に改善されたからにすぎません。長い目でみると喫煙を続けることでニコチン不足によるイライラ感や攻撃的になる離脱症状に苦しむため、喫煙はストレスの原因となることが分かっています。禁煙を行うときには初めは一時的にニコチンの離脱症状のためにストレスが増すことがありますが、禁煙に成功するとストレスは全般的に低下して精神的にも肉体的にも健康になります。禁煙をするのに遅すぎることはありません。禁煙は年齢や病気の有無にかかわらず、健康を改善することが示されています。

喫煙の本数が増えるとともに心疾患による死亡率は増加します(図1)。しかし禁煙を行うことで虚血性心疾患による死亡率は改善し、5年ほどで非喫煙者と同じレベルまで低下します(図2)。また咳やぜいぜいするといった症状は早ければ1カ月ほどで改善する場合があります。禁煙後は朝の目覚めが爽快に感じられたり、胃腸の調子が良くなったりすることもあります。喫煙は百害あって一利なしです。身体に加わる余分なストレスを禁煙することで少しでも軽減し、健康な生活を長く続けられるようにしましょう。

図1 喫煙と心疾患死亡率

(NIPPON DATA 80 より引用)

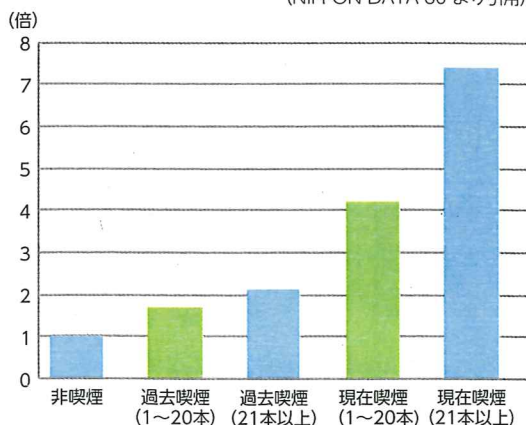


図2 禁煙後の虚血性心疾患による死亡率

(Dobson AJ, et al : J Clin Epidemiol 1991; 1247-1253 より引用)

