

# 【タバコと健康】

くろいわ内科・呼吸器科クリニック 黒岩 源

喫煙による健康被害は実に多岐で深刻です。肺ガンの危険性は1日二十本ほどの喫煙で4、5倍高まります。食道ガンで2倍、咽頭ガンでは実に32倍と驚異的です。動脈硬化の進行も早まり、心筋こうそくなどの心臓病で命を落とす危険性は2倍と高くなります。

肺気腫は肺の老化により強い息切れを起こす病気です。比較的多い病気ですが今後の高齢化社会でさらに増えると予想されています。この原因として最も重要なのがタバコです。喫煙していない人では大変少なく、まさにタバコ病です。このほかに胃かいようや歯周病、老人性痴ほうなどタバコが関係する病気は数え切れません。

タバコの煙中の有害物質濃度は、吸い込むときより灰皿の上でくすぶっているときの方が数倍から数十倍高いので周囲の人にも、煙ただけでなく明らかな健康被害を起こします。ヘビースモーカーのご主人をもつ奥さんは、自分では吸わないのに肺ガンの危険性が2倍、その子どもは喘息の危険性が2～3倍となります。またタバコを吸う人の子どもは、タバコに抵抗感が少なく将来喫煙する可能性も高いそうです。

タバコで心が落ち着くと心理的効用を説く人もいますが、これはタバコの禁断症状が喫煙により一時的に落ち着くため、決して効用ではありません。しばらくすると再び禁断症状でイライラするわけでむしろ害といえます。そもそも喫煙しない人にはこのようなイライラは無いのです。

現在喫煙中の方もご安心ください。もし禁煙できれば3～10年で肺ガン、心筋こうそくなどの危険性は劇的に改善、肺気腫の進行も遅くなります。禁煙は、70代であれ80代であれ決して無駄ではありません。禁断症状は専門家に相談すれば、ニコチンテープなどでかなり和らげられます。自分でやめられない方は、ぜひ近くの医療機関にご相談ください。

今こそ自分のため、愛する家族のために禁煙にチャレンジしてください。

---