



生活習慣病の予防・改善は 禁煙から!

—毎年2月は、全国生活習慣病予防月間—

喫煙はあらゆる生活習慣病のリスクを高めます。そして、受動喫煙によって周囲の人々にも迷惑をかけることとなります。毎年、喫煙が原因で世界で500万人以上が、国内では11万人以上が亡くなっているというデータもあります。この機会に、喫煙の恐ろしさについて改めて考えてみましょう。

喫煙はあらゆる生活習慣病の危険因子

ニコチンは、糖代謝や脂質代謝に異常を引き起こし、糖尿病や脂質異常症などのリスクを高めます。一酸化炭素は、体内に酸素を運ぶヘモグロビンと結合しやすい性質をもっています。そのため体内に酸素が行きわたらず、それを補助するために赤血球が増えた状態(多血症)になり、血液をドロドロにして血栓をつくります。また、活性酸素は脂肪を酸化させ、血管にプラーク(脂肪の塊)を形成し、動脈硬化を進行させます。このように、喫煙はさまざまな生活習慣病を促進する要因になります。

タバコの煙が撒き散らす主要な有害物質・主流煙に対して副流煙に含まれる有害物質の割合

有害物質	性質	主流煙に対する副流煙の含有量
ニコチン	糖代謝異常・脂質代謝異常	2.8倍
ナフチルアミン	発がん物質	39.0倍
カドミウム	発がん物質・肺気腫	3.6倍
ベンツピレン	発がん物質	3.9倍
一酸化炭素	血液中の酸素不足	4.7倍
ニトロソアミン	強力な発がん物質	52.0倍
窒素酸化物(NOx)	毒性(呼吸器の粘膜を刺激し、気管支炎などの原因となる)	3.6倍
アンモニア	粘膜刺激・毒性	46.0倍
ホルムアルデヒド	粘膜刺激・せん毛障害・咳反射	50.0倍
タール	発がん物質	3.4倍

(出典:米国健康教育福祉省ほか)

タバコの煙には60種類以上の発がん性物質が

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害物質です。また、60種類以上の発がん性物質が検出されています。喫煙は、これらの有害物質をダイレクトに肺へ吸い込み、肺の毛細血管から血液中に取り込む行為です。

喫煙は有害物質を撒き散らす行為

喫煙者だけが吸い込む主流煙は、吸い込むたびに900度まで熱せられた状態で発生するため、有害物質の多くが焼失します。一方、周囲の人が吸い込む副流煙は、500度程度と比較的低温の状態で発生するため、多くの有害物質が煙とともに空気中に漂います。その結果、表に示されますように、副流煙には主流煙の数倍～数十倍の有害物質が含まれます。



■身近な医療関係者にご相談ください

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。喫煙によるさまざまな病気のリスクは、禁煙をすることで速やかに減少します。禁煙がなかなかうまくいかないときには、治療への強い意志をもって身近な医療関係者に相談してみましょう。



日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>