



今月の担当
山本 恵美 保健師

春のやわらかい日差しが心地よく感じる季節になってきました。新年度が始まり1カ月、新しい生活にも少し慣れてきて、一息つける頃ですね。五月病には気をつけてハリのある毎日を送りたいものです。

5月31日～6月6日は
禁煙週間です

喫煙をめぐっては吸う側・吸わない側で立場が違えば考えも違いますよね。今回は禁煙週間にちなんで、吸う側の人には多少耳が痛いかもしれませんが、喫煙が招く健康被害について紹介します。

体への危害①

肺は吸い込んだ空気を取り入れ、体に必要な酸素を取り込む働きがあります。タバコの煙には多くの発ガン物質や有害物質が含まれており、タバコを吸い続けることにより肺は汚れ、酸素を上手く取り込めず、呼吸機能が低下します。その結果、肺がんなどの病気を引き起こします。特に喫煙指数が400を超えると肺ガンになる可能性が高くなります。喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数で計算されます。つまり一日に1箱(20本)を20年吸い続けると喫煙指数が400になります。また口の中は煙の通過点。歯についたヤニによる口臭や血行障害のせいで歯周病や喫煙による味覚低下が実証されています。

非喫煙者と比較したガン死亡率

	男	性	女	性
喉頭ガン	3.0倍		1.1倍	
咽頭ガン	32.5倍		3.3倍	
食道ガン	2.2倍		1.8倍	
肺ガン	4.5倍		2.3倍	
すい臓ガン	1.6倍		1.4倍	
子宮ガン	—		1.6倍	
膀胱ガン	1.6倍		2.3倍	

若者は成長途中のため、タバコの影響をより強く受けてしまいます。体が成長している時期は細胞分裂も活発です。そこへ有害物質が攻撃してくると遺伝子が傷ついてしまいます。未成年の喫煙は両親の喫煙が影響していることが多く、また早い時期から喫煙した人ほど、ニコチン依存になりやすく止めにくいと言われています。

お腹の赤ちゃんが SOS

妊娠している女性がタバコを吸うということは、胎児も一緒にタバコを吸っていることになります。有害物質はヘソの緒から胎児へ運ばれていきます。その結果、吸わない人に比べ流産1・5倍・早産1・4～1・5倍。出生児の体重・身長が減少。乳幼児突然死症候群になる確率が4倍にもなります。妊娠初期に禁煙すれば、このようなリスクは低くなります。可愛い我が子の為に愛情として禁煙しましょう。

副流煙の害

タバコの立ち上がる煙(副流煙)は、直接吸い込むよりも有害物質を含んでいます。この煙を吸うことで頭痛・ぜん息・

副流煙に含まれる有害物質
(直接吸い込む煙との比較)

ニ	コ	チ	ン	2.8倍
ベンゾピレン(発ガン物質)				3.7倍
—	酸	化	炭 素	4.7倍
ア	ン	モ	ニ ア	46.0倍
タ	—		ル	3.4倍

目の痛み・肺がんにかかりやすくなります。

自分の生き方は他人に干渉されたくない!と思われる方もいるかもしれませんが、自分の健康・家族のことをもう一度考えてタバコとの付き合い方を見直してみませんか?

