

今回は4回シリーズ 生活習慣病を予防するための過ごし方

第4回『健康を悪化させる生活習慣病への影響因子』

～喫煙習慣と健康について～ (文責:持田)

2008年厚生労働省調査の成人喫煙率は、男性36.8%、女性9.1%と減少しています。喫煙場所の減少、タスポの影響で“きっかけ禁煙者”の増加傾向が見られます。一方、禁煙対策先進国の欧米では、喫煙率の低下とともに、ニコチン依存が強く禁煙が困難な喫煙者が取り残される状況も見られます。喫煙習慣の本質はニコチン依存症という「**脳の病気**」です。

喫煙は肺がんの最大の原因です。交通事故死亡者の10倍、年6万人を超える肺がん死亡者がいます。

たばこの影響

寿命が縮む たばこ1本で5分30秒の早死
1日20本、1年間吸うと28日間の損失

呼吸器系 咳・痰・息切れが増す
慢性気管支炎・肺気腫・肺炎の危険増加

消化器系 胃・十二指腸潰瘍の原因となる
胃液分泌が亢進し胃粘膜の抵抗力が弱まる

女性への影響 ビタミンCが失われる
肌荒れ・しみ・しわの原因となる
閉経が早まる(老化が早くなる)
低体重児・早産児の出生率の増加

脳神経系 脳梗塞・脳血管性痴呆
ラクナ梗塞は2倍のリスク増

全身のがんが増加 吸わない人を1としたら
咽頭がん…32倍 膵臓がん…1.6倍
肺がん…4.4倍 食道がん…2.2倍
胃がん…1.5倍 子宮頸がん…1.6倍

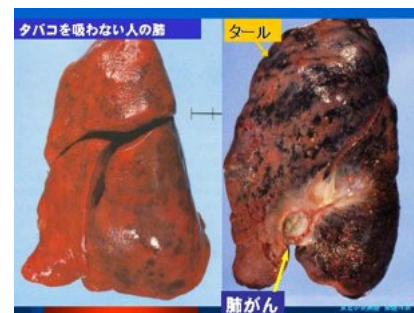
心臓病の原因 心筋梗塞・狭心症の
危険が増加し、動脈硬化の原因ともなる
高血圧や脈拍の増加が起こる

その他 運動能力を低下させることもある
味覚・嗅覚・食欲が鈍くなり、口臭、目への刺激がある



□ たばこの有害成分は200種類以上、代表的な3大有害成分について

ニコチン	血管収縮と血圧上昇、動脈硬化を進め、心臓病に罹りやすくなります。依存症があり、喫煙習慣が身につくと麻薬と同じように簡単に止められなくなります。
タール	フィルターに付着するヤニの様なもので、数十種類近くの発がん物質が含まれています。
一酸化炭素	酸素を身体のすみずみに運搬する働きを妨害してしまい、脳や全身の細胞に酸素欠乏状態をもたらします。



□ 健康診断の血液検査では

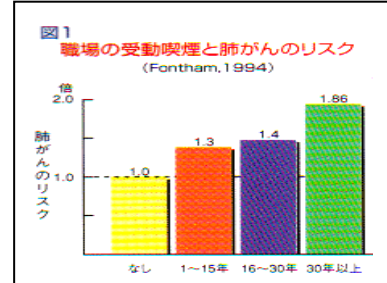
たばこを吸うことで⇒脂質(中性脂肪↑.善玉コレステロール↓.悪玉コレステロール↑), 血糖↑となり
⇒**メタボリック・シンドローム**の条件を作ってしまいます。
他 多血症(赤血球↑・血色素↑)白血球↑ など

これだけでも健康に害を与えていることがわかりますね！

□ 副流煙の影響は 7m 先まで

有害物質の含有量は、たばこから立ち上る副流煙の方がはるかに多く、複数の人が同時に吸えばその距離は3倍以上になります。慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、副流煙による受動喫煙が大きく影響します。健診の肺機能検査結果では一秒率が低下します。

故平山雄先生(元予防がん研究所所長)

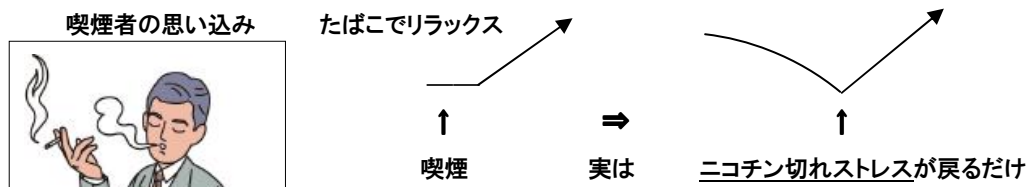


□ 禁煙の進め =喫煙を止めてから=

(アメリカ禁煙協会のパンフレット抜粋)

20 分以内	血圧が正常に下がり始める。脈拍が正常になる。手や足の温度が正常になる。
8 時間以内	血液の一酸化炭素濃度が正常になる。血液の酸素濃度が正常に上がる。
24 時間以内	心臓病のリスクが減る。
48 時間以内	神経末端が再成長を始める。臭覚や味覚が改善する。
72 時間	呼吸が楽になる。
2~3 週間	循環機能が改善する。歩くのが楽になる。肺機能が 30%よくなる。

□ たばこがないとストレスがたまる … という喫煙者が多くいませんか？



普段の悩みやストレスはたばこを吸っても減ったり、無くなったりしません。喫煙と関係なく存在しています。

□ たばこを上手にやめましょう！ いつ禁煙しても遅くありません！

1. やめる理由をはっきりさせる … ◇ごはんがおいしくなる ◇目覚めがよくなる ◇服が臭わない
2. 吸いたくなる環境をつくらない … ◇たばこ・ライター・灰皿の整理 ◇宴会を避ける
3. 吸いたくなったときの対処法を考える … ◇お茶、水を飲む ◇ガムをかむ ◇歯を磨く
4. 支えてくれる人づくり … ◇周囲に禁煙宣言をする ◇医療機関の利用(禁煙の成功率 2~3 倍)

受動喫煙防止の義務、禁煙治療の保険適用対象など法的制度が始まり、社会全体で禁煙への取り組みが進められています。喫煙は寿命が縮まるのみならず、生活習慣病のリスクを高め、介護が必要な人生の期間を長くする可能性があります。

もう一度たばこについて考え直してみましょう！！