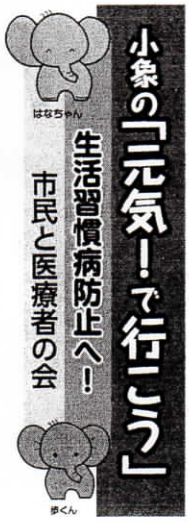
千葉日報　2018年12月25日



小象の「元気！で行こう」
生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

―⑦―

リスク要因別の関連死亡者数（2007年）

危険因子	死亡数	%
タバコ	128,900	11.6
高血圧	103,900	9.4
運動不足	52,200	4.7
高血糖	34,100	3.1
塩分過剰	34,000	3.1
アルコール	32,700	2.9
ピロリ菌感染	30,600	2.8
高LDL血症	23,500	2.1
その他	670,100	60.4

タバコ内訳	死亡数
がん	77,400
循環器疾患	33,400
呼吸器疾患	18,100

男性　94,900名
女性　34,000名
（日本　2007年）

Ikeda, N., et al. PLoS Med, 2012. 9(1): p. e1001160.

たばこは毒の缶詰

興味本位で吸わないで

たばこを止められないのは意思が弱いからだ！「○」でしょうか？　「×」でしょうか？

たばこに火をつけて発生するたばこの煙にどれぐらいの化学物質が含まれているか、皆さんはご存じでしょうか？

その数は実に5300種類もあります。この中で、20種類は明らかな毒物であり、発がん物質も70種類に及びます。

これらの化学物質は喫煙により速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。たばこの煙に含まれる発がん物質は、細胞の遺伝子を損傷してがんを発生させます。たばこの煙への暴露は動脈硬化を促進して、心筋梗塞や脳卒中の原因となります。たばこの煙の化学物質は肺に炎症を起こして、永続的な呼吸機能の低下を引き起こします。

日本では、たばこを吸うことで死亡する人が年間13万人いると推計されています。そればかりか、たばこを吸わないのに他人のたばこの煙を吸わされること（受動喫煙）が原因で死亡する人も年間1万5千人もいるのです。ですから、たばこは「毒の缶詰」と呼ばれています。

たばこの煙に含まれる毒物には、ニコチン、一酸化炭素、ダイオキシン、ヒ素、トルエンなどなど、ぞっとする名前が並んでいます。そのような成分が含まれた食品は、誰も食べたくありませんよね。でも、たばこなら平気でそれを吸ってしまう人がたくさんいます。なぜでしょうか？

実は、たばこを吸う人はニコチンという化学物質の依存症になっているのです。ニコチンは麻薬であるヘロインやコカインと同様の強い依存性のある化学物質で、いったんニコチン依存症になるとたばこを禁煙することが非常に難しくなってしまうのです。たばこをなかなかやめられないのはニコチン依存症という病気だからなのです。

ですから、たばこをまだ吸ったことがない人は、興味本位でたばこを1本でも吸ったりしないことがとても大切です。青少年の皆さんは、たばこには絶対に近寄らないでください。

すでに喫煙習慣ができてしまった人は、たばこの害の本質を知っていただき、一日でも早く禁煙をしていただきたいと思います。

幸い日本では、クリニックや病院で禁煙外来にかかることができます。医師の指導の下に禁煙補助薬を使用しながらたばこを止める挑戦ができるのです。禁煙外来はトータルで12週間、5回の通院で行われます。健康保険が適用されますので、3割負担の場合、全部の費用は2万円程度となります。1日20本のたばこを吸う人なら、12週間で約4万円のたばこ代を使いますから、禁煙外来の費用はその半分ぐらいです。

もちろん、禁煙外来に通わなくても禁煙できる人もいらっしゃいますが、禁煙外来では禁煙成功率が3～4倍になります。たばこの煙と縁を切るように、今日からでも頑張ってみませんか。禁煙を応援してくれる家族や医師が皆さんの周りにはたくさんいます。

最初にあったクイズの答えは「×」です。たばこがやめられないのは、ニコチン依存のせいなのです。

（小象の会理事、ほたるのセントラル内科院長・内田大学）