

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第66話

タバコと健康について



市民病院健診・臨床検査部
診療部長兼呼吸器科部長医師

桐岡 智一
監修

早い時期に禁煙することが望ましいです。

2. がん

喫煙により、がんにかかるリスクが高くなります。肺がんなどの呼吸器系のがんだけでなく、食道や胃、肝臓などの消化器系のがんや、膀胱などの泌尿器系のがん、子宮頸部などのがんが発生する危険性も高くなります。

3. 循環器系の病気

動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、血管病（閉塞性動脈硬化症やバジジャー病など）になりやすくなります。また悪化しやすくなります。心臓病はタバコでリスクが約3倍に高まりますが、禁煙すると2年以内にリスクが減少し、心臓病の予防に大きな効果があることが分かっています。

4. 老化・肌荒れ・歯周病

喫煙により、体内の活性酸素が増加し、さまざまな老化現象が加速されること分かっています。具体的には、皮膚の弾力が低下し、深いシワが増え、肌のきめが粗くなります。

す。白髪、脱毛、唇の乾燥、歯や歯肉の着色、口臭、声の変化などが起こり、実際の年齢より老けた顔つきになります。歯周病のリスクも増加し、歯が抜けやすくなります。そのほか白内障や骨粗鬆症、消化性潰瘍になるリスクも高まります。

5. 妊婦や乳児への影響

妊婦が喫煙すると、流産、早産、死産、低出生体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まります。また、出生後における家庭内での喫煙は、赤ちゃんが呼吸器系の病気にかかる原因になります。

以上の通り、タバコが与える健康への影響を考えると禁煙することをお勧めします。ドラッグストアなどでは禁煙補助薬や禁煙関連商品が販売されています。また、最近では禁煙外来を開設する医療機関も増えていきますので、医師の指導のもとで禁煙に取り組むのもよいでしょう。その場合、医療機関での診療費用は健康保険の適用となる場合もあります。タバコを吸っている方は、ぜひ禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

タバコ

タバコは自分自身の健康に害を与えるだけでなく、周囲にいる方の健康にも影響を与えます。タバコの煙にはニコチンやタール、一酸化炭素といった有害物質が含まれています。これらの有害物質が与える健康への影響を見てみましょう。

1. 呼吸器系の病気

タバコの煙に含まれるさまざまな有害成分は主に呼吸を通じて体内に

入るため、最初に呼吸器に対して障害を及ぼします。特に慢性閉塞性肺疾患（肺気腫と慢性気管支炎）では、タバコが最大の原因とされており、その患者のおよそ90%は喫煙者です。また、タバコの煙に含まれるタールは肺に長期間残る性質がありますが、私たちの体が正常な回復能力を持っていれば、肺に溜まったタールは徐々に除去されます。喫煙期間が長いほど回復までに時間がかかるので、