

健ちゃんのそうなんだ

～ たばこと健康について ～

- ❖ 日本では臨床的に、たばこの「依存症」としての疾患概念が確立していないため、禁煙指導やニコチン代替療法は保険適用外となっている。
- ❖ たばこ煙中の諸物質は口腔・気道・胃・腸管などの粘膜でも吸収されますが、肺胞においては最大である。
- ❖ たばこは美容の大敵！！
たばこを吸うと血管が収縮し、血行が悪くなったり、また、メラニン色素の代謝に関係するビタミンCを体内で消費させたりと、肌が荒れたり、シミ・そばかすになりやすくなる。
- ❖ たばこのヤニ・歯の黄ばみ・口臭・歯周病は気になりませんか？
たばこを吸うと、歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着を起こしやすく、更に、たばこを吸わない人に比べて、歯肉炎などの歯周疾患にかかりやすくなる。
- ❖ 喫煙により不妊の危険性が高まるという海外の報告がある。
- ❖ 経口避妊薬(ピル)を服用している場合、喫煙によって虚血性心疾患にかかる危険性が高くなるという諸外国の報告がある。
- ❖ たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、1.5倍ほど、自然流産しやすくなり、1.4～1.5倍ほど早産しやすくなる。また、吸う本数が増えるほど、早産しやすくなる。
- ❖ たばこを吸っている妊婦は、吸っていない妊婦より、1.2～1.4倍ほど、周産期死亡(妊婦28週以降の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡)が高くなる。
- ❖ 小さい赤ちゃんが生まれやすい？
たばこを吸っている妊婦から生まれた子供の出生時の体重は、たばこを吸わない妊婦から生まれた子供に比べて平均200g軽く、また、出生時の体重が2500g以下の低出生体重児が生まれる頻度が約2倍ほど高くなっている。
- ❖ たばこ煙中のニコチンと一酸化炭素によって胎児と胎盤系が低酸素状態になったため、胎児の発育障害をひこ起こすと言われている。
- ❖ 今から禁煙しても遅くない？
妊婦前に禁煙した場合、子供の出生体重は、たばこを吸っていない妊婦と同じレベルになる。
- ❖ 妊婦初期(3～4ヶ月)までに禁煙すると、低出生体重児のリスクがたばこを吸っていない妊婦のレベルに近づく。



- ❖ たばこを吸っている母親の母乳の中には、ニコチンが含まれることが知られている。また、たばこの量が増えると、ニコチンの濃度も高くなるという報告がある。
- ❖ まわりにたばこを吸っている人がいると、赤ちゃんの尿から、ニコチンが検出されることがある。
- ❖ 母親が喫煙する場合、子供は肺炎・気管支炎などの呼吸器疾患になりやすく、また、身体発育にも影響があると言われている。
- ❖ タールとはたばこ煙の粒子相の総称である。ニコチンや種々の発がん物質・その他の有害物質が含まれている。
- ❖ 低タールたばこは、喫煙本数が同じならタール含量の多いたばこより肺がんなどの危険性は下がるが、非喫煙者よりは依然危険性は高いものである。
- ❖ 気相に含まれる有害物質・一酸化炭素は、血液の酸素運搬機能を妨げる。
- ❖ 室内の浮遊粉じんに占めるたばこの煙による物質の割合は、30～80%に達する。
- ❖ たばこ煙には、4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち発がん性がわかっているものだけでも43種類ある。
- ❖ 肺がん、のどのがんは約80%以上が喫煙者である。又、すい臓・子宮・膀胱のがんも喫煙者に多い。
- ❖ たばこの煙に含まれるアンモニアやアルデヒドは、気管や肺を刺激し、喉のいたみやたんの原因になる。
- ❖ たばこの煙には大量の一酸化炭素が含まれている。そのため喫煙者の血管は動脈硬化が進み、狭心症、脳梗塞、手足の冷え、筋肉の痛みなどが生じやすくなる。
- ❖ たばこやライターなど喫煙にかかる経費を「喫煙直接経費」と呼びますが、例えば1日に2箱吸っている人は1年間で18万円程度のたばこ代を支払っている。つまり、禁煙すると10年間で約180万円ほども節約できる。
- ❖ 喫煙者のそばにいる人が吸い込む「受動喫煙」についても能動喫煙よりも多くの危険性をはらんでいることを意識し、他人に迷惑をかけず、又、自分自身の健康にも心掛けることを意識したい。

