

# “ わたしはタバコを 吸わないのに . . . ”

— 知っておきたい、『受動喫煙』の怖さ —



留萌市立病院

## “ わたしにタバコを吸わせないで！ ”

自分は煙草を吸わないのに、他人の煙草の煙にさらされ、間接的に煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

喫煙者と同じ室内にいただけで、「呼出煙（吐き出された煙）」や、有害成分を多量に含んだ「副流煙（火のついた部分から立ち上る煙）」が室内の空気を汚染し、それを吸ってしまうことで、喫煙者と同じ健康被害が生じます。煙に含まれる200種類以上の有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素など）の含有量は、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）より副流煙の方が多いことが分かっています。また、主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で、目や鼻の粘膜をより刺激します。



## 煙草はあらゆる病気の「危険因子」

喫煙の害というと、多くの人たちは「肺がん」を連想します。確かに喫煙は肺がんの一番大きなリスクファクター（危険因子）ですが、他のがんや、身体のあらゆる部位の病気にも影響しています。

### 循環器と煙草

#### 動脈硬化の条件が勢揃い

煙草の煙に含まれるニコチンには、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮などをもたらす作用があります。また、ニコチンや、ニコチンによって副腎髄質からの分泌を促進されたカテコラミンは、血小板凝集能（血液中にバラバラの状態になっている「血小板」を集めて、固まりを作る作用）を高めるため、血栓ができやすくなります。

一方、煙に含まれる一酸化炭素は、ヘモグロビン（血液の中にあり、酸素と結びついて、体全体に酸素を送り届ける物質）と大変強い結合力を持ち、両者が結びついたカルボキシヘモグロビンは血管内皮を酸欠状態にし、内皮を傷つけます。

そして、血中の脂質についても、善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やすので、動脈硬化はますます起こりやすくなります。

## 喫煙者と非喫煙者の病気になる率の違い

心筋梗塞などの虚血性心疾患に関する研究の中には、1日20本を超える喫煙者は、非喫煙者に比べて、疾患の発生率が3.2倍という報告もあります。

また、喫煙を開始した年齢と、動脈硬化に起因する心疾患の間にも関連性があると指摘されています。「19歳までに喫煙を開始した人は、非喫煙者の2倍強、病気になる危険性がある」と結論を出した調査もあります。

## 呼吸器と煙草

### 気道を直接刺激

煙草の煙に含まれる刺激物質は、気道に無数にある繊毛の運動を妨げることが分かっています。

また喫煙による慢性的な刺激は、気道を過敏にしますし、煙草の葉には、アレルギーのもととなる“アレルゲン”が含まれていることも、最近報告されています。従って、煙草は気管支喘息などを誘因すると考えることができます。

### 肺がんと喫煙量

肺がんによる死亡率と煙草の消費量を見ると、その上昇カーブは似ています。また、日本では男性の喫煙率が低下しているにもかかわらず、死亡率が増加しています。これは喫煙者1人当りの喫煙量が増加し、また戦後からの喫煙の蓄積の影響が現れ始めたためではないかと言われています。

多くの疫学調査によると、肺がんによる死亡の危険性は、下記の要素を満たすほど高くなるという結果が出ています。



1日当りの喫煙量が多いほど

「ふかすだけ」に比べて、煙を深く吸い込むほど

「フィルターあり」に比べて「フィルターなし」の煙草を吸うほど

「低ニコチン・低タール」の煙草に比べて「高ニコチン・高タール」の煙草を吸うほど

## 消化器と煙草

### 粘膜の抵抗力が低下

胃への影響を例にあげてみます。

喫煙によって血流量は低下します。ある実験によると、わずか3服で、いつも煙草を吸っている人で約20%、吸わない人では50~70%も血流量が下がりました。胃粘膜の血流量が減少すると酸素欠乏となり、組織の機能低下・粘膜の抵抗力低下につながり、潰瘍の発生や再発が起こりやすくなります。

また抵抗力の低下は、加齢による動脈硬化によっても導かれます。従って、2つの条件が合わされば、胃炎や胃潰瘍にかかった経験のある人は、若い時よりもより注意が必要です。



### 自律神経にも影響

喫煙は自律神経にも影響を及ぼします。これにより幽門括約筋（胃の出口付近の筋肉）の機能が乱れ、十二指腸液や胆汁が「十二指腸から胃へ逆流する」現象も起こります。

胆汁などによって胃の粘膜が傷つけられ、胃潰瘍の悪化や再発を招くことも十分に考えられます。

### 胃がんの危険性も喫煙者は50%増し

胃がんによる非喫煙者の死亡危険度を1.0とすると、男性喫煙者の胃がんによる死亡の相対危険度は1.45になるという調査結果があります。非喫煙者と比較すると、喫煙者が胃がんで死亡する率は約5割増というわけです。

## 女性がタバコを吸うと...

### 20代女性の喫煙が急増

日本では男性の喫煙率は低下しつつありますが、日本たばこ産業の調査では平成8年の日本人男性の喫煙率は57.5%となっており、先進国中ではトップクラスです。

一方、女性は14.2%で世界と比較して喫煙率は低いのですが、若い女性の喫煙率が高くなる傾向が見られます。特に20歳代女性の喫煙率は、昭和50年の12.7%

から平成7年の23.3%へと、20年間で約2倍になっています。

#### 女性の方ががんにかかりやすい？

喫煙の影響として、まず、女性特有のがんである子宮がんが考えられます。喫煙女性の子宮頸部粘液中に、ニコチンやコニチン（ニコチンが体内で代謝されたもの）などが検出されたことから、煙草の発がん作用が指摘されています。

また近年、増加の傾向を見せる肺がんについては、男女が同じ本数を吸った場合でも、女性の方が発がんの危険性が高いという、女性にとっては心配な報告もあります。

#### そして、お肌の大敵

美容の面への悪影響も見逃せません。ニコチンは血管を収縮させて血流量を低下させるので、顔色が悪くなり、肌も乾燥し、しみやそばかすが増えてしわの多い皮膚になるのです。

## 子どもはみんな、タバコが嫌い！

#### 赤ん坊は吸いたくない！



妊婦の喫煙は、本人（母親）にとっては能動禁煙でしょうが、胎児にとっては受動喫煙、あるいは「強制喫煙」とも言えるでしょう。妊婦が受動喫煙を余儀なくされた場合も同様です。

妊婦の喫煙の影響としては、ニコチンや一化炭素による、胎児胎盤系の低酸素状態などによって発生する妊娠合併症、周産期死亡、流産、早産、低体重児出生、先天奇形などがあげられます。

#### お乳の出が悪くなる

母親が授乳中も喫煙を継続していると、乳汁の生産が低下して乳汁分泌が抑制され、さらに授乳期間も短くなります。またニコチンが母乳中に分泌され、乳児の慢性ニコチン中毒を引き起こし、夜泣き、食欲低下なども報告されています。

#### 様々な呼吸器症状が出現

親が煙草を吸う場合、煙草を吸わない家庭に比べ、子供が肺炎や気管支炎になる割合がはるかに高く、肺の働きも悪いと言われていました。小児科医は、しつこい咳や喘息発作の原因が、親の煙草にあったという例をしばしば経験しています。

また、煙草を吸う家庭に育った子供は、成人後に肺がんになる危険度が増すとも言われています。



### 禁煙外来のご案内

留萌市立病院では毎週水曜日の午後5時30分より「禁煙外来」を開設しています。「タバコをやめたい・やめさせたい」とお考えの方は、ぜひ受診をお勧めします。

ニコチンパッチを身体に貼るだけの手軽な禁煙プログラムですが、成功率は70%以上。すでに多くの方が禁煙に成功しています。