

週刊 タバコの正体

Vol.35

第36巻 (2016.8.31～2016.12.21)

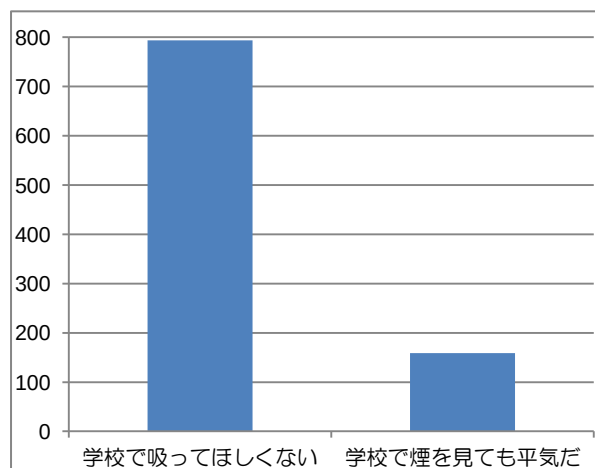
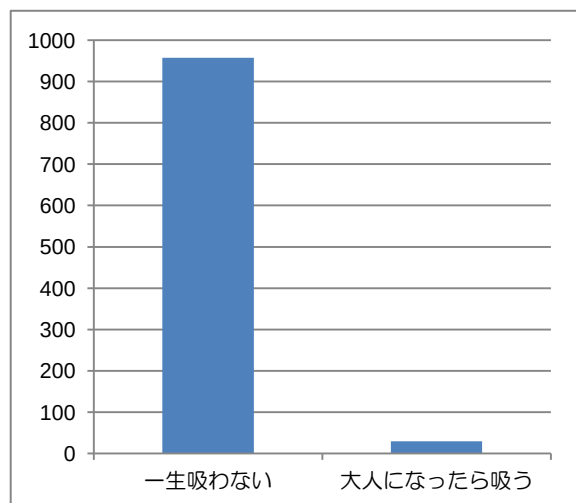
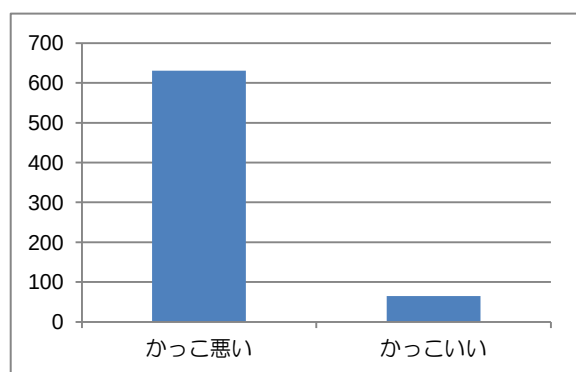
第1話	第13回アンケート結果
第2話	タバコ臭くない日本に
第3話	敷地内全面禁煙
第4話	10年早く老ける
第5話	教育の成果
第6話	わかっているなら、はじめない
第7話	脳の状態
第8話	保険料の割引
第9話	免疫力の低下
第10話	一酸化炭素中毒
第11話	有酸素運動
第12話	活性酸素と動脈硬化
第13話	虚血性心疾患
第14話	禁煙条例と心筋梗塞
第15話	閉塞性動脈硬化症
第16話	脳卒中の危険性
第17話	禁煙の相談

週刊 タバコの正体

猛暑が続いた夏休みでしたが、クラブ活動など何かに集中できたでしょうか。1ヵ月は長いようでも終わってしまえば短く感じられます。そして、もう少し休みが欲しいと思っている人もいるでしょうが、2学期は始まりましたので、気持ちを切り替えて毎日の学校生活を充実させて下さい。

さて、5月に実施した「タバコに関する意識調査」の結果を紹介します。右下の表が総数1149人からの回答をまとめた一覧表です。調査結果を一言で表現すれば、ほとんどの人が、『タバコは有害なので、一生タバコは吸わない』と分かっています。

産業デザイン科 奥田 恭久



	回答数		(%)	前回 (%)
1	631	タバコを吸うのは、かっこ悪い	55	61
2	65	タバコを吸うのは、かっこいい	6	4
3	1050	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	91	91
4	55	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない	5	5
5	957	一生、タバコは吸わないつもり	83	83
6	30	大人になったら、タバコを吸うつもり	3	2
7	635	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	55	57
8	329	友達がタバコを吸っても、平気だ	29	26
9	552	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	48	52
10	367	先生がタバコを吸っても、平気だ	32	29
11	742	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	65	65
12	251	家族がタバコを吸っても、平気だ	22	20
13	959	タバコを吸うと、ガンになる	83	82
14	27	タバコを吸っても、ガンにならない	2	2
15	47	タバコの値段は、安い	4	6
16	1003	タバコの値段は、高い	87	86
17	793	学校でタバコを吸ってほしくない	69	71
18	159	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	14	12
19	278	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	24	23
20	582	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	51	50

総数 1149

週刊 タバコの正体

つい先ごろ、厚生労働省が喫煙の健康影響に関する報告書「たばこ白書」をまとめたそうです。それによると、喫煙はガンだけではなく脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などとの因果関係が“確実”にあると報告されています。同時に、腹部大動脈瘤や歯周病、妊婦の早産や胎児の発育遅延などにも確実に影響を与えているとされています。

そして、喫煙者本人だけではなく他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙においても、肺ガンや脳卒中、心筋梗塞などに確実に影響しており、年間約1万5千人が死亡しているとされています。

受動喫煙による年間死亡数の推計



(厚労省研究班による)

中日新聞 CHUNICHI Web から

私たちが暮らす日本では、下のポスターにあるように「家庭でも」・・・「職場でも」・・・「屋外でも」・・・「飲食店でも」・・・様々な場面で受動喫煙の危険が存在し、ごく普通に遭遇しています。

じつは「たばこ白書」では、この点についても触れています。

世界保健機関(WHO)が示す各国のタバコ対策に

おいて、日本は「受動喫煙からの保護」の項目が“最低”評価だったと報告されています。これはG7諸国のなかでは最悪だったそうです。

公共の場での「屋内全面禁煙」を法律で規制している国が49もあるのに、日本では「受動喫煙を防止するよう努めなければならない」という努力義務が課せられているだけなのです。

タバコの煙やニオイに無関心な日本は、世界から遅れをとっています。

この遅れを取り戻し、タバコ臭くない健康面で安全な日本を作るのは、将来を担う君たちの意識と行動にかかっています。

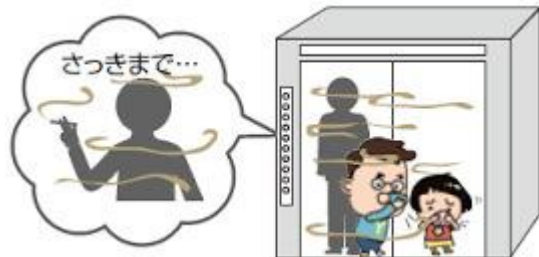


週刊 タバコの正体

他人のタバコの煙を吸わされるのが「受動喫煙」ですが、白いタバコの煙が目には留まる時間は短く、すぐ消えてしまいます。しかし、目に見えないニオイは時間がたっても、なかなか消えません。例えば、喫煙所の付近では、けっこう離れていてもニオイを感じるものです。そして、人とすれ違った時や、エレベーターに乗った時にタバコのニオイを感じる事はありませんか。その人がタバコを手にしていないのに、吐く息や衣服などからタバコのニオイがする事ってありますよね。さらには、喫煙が常習的に行われている部屋では、誰もいなくてもタバコの強烈なニオイがします。



「人気の空気清浄機はコレ」サイトから



横浜市港南区HP「広報こうなん」から



オートバックス健康保険組合HPから



Healthil HPから

それは、敷地内から喫煙所をなくすことです。つまり、私たちの学校と同じ、一日じゅう敷地内でタバコを吸えない「敷地内全面禁煙」の企業が登場しているのです。

では、他人のタバコの煙を吸わされるのが「受動喫煙」ですが、ニオイを嗅がされるのも「受動喫煙」と言えるのでしょうか。ニオイだけでは有害ではないと思うかも知れませんが、どうでしょう。

じつは、ニオイの成分のほとんどはタバコの有害物質なので「受動喫煙」と同じように健康を害する恐れは十分にあるのです。その証拠にタバコ臭い部屋に長時間いると、気分が悪くなったり頭痛がしたりするケースもありますからね。このようなタバコのニオイを嗅がされる事を、英語で”Third-hand smoke” (サードHANDスモーク)と言います。日本語では「残留受動喫煙」または「三次喫煙」と呼ばれています。ちなみに、「受動喫煙」は英語で”Second-hand smoke”と言います。

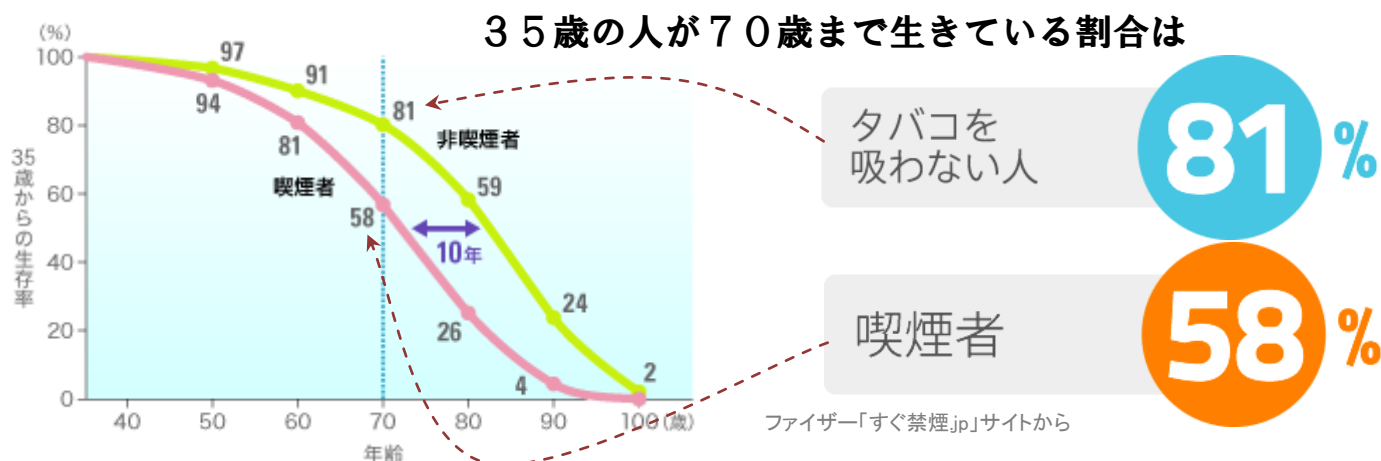
昨今、「受動喫煙」を防止するために“禁煙”が当たり前になっている職場や施設がほとんどですが、喫煙者のための喫煙所が敷地内のどこかに設けられているケースが多いのです。すると、喫煙所の近辺は常にタバコ臭く、そのうえ喫煙してきた人の衣服などから漂うニオイで「サードHANDスモーク」を受けてしまいます。

そこで、最近では従業員の健康を重視する企業は、受動喫煙に加えて「サードHANDスモーク」をも防ぐ対策を取り始めています。どんな対策だか、わかりますか。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると、本人が気付かないうちに健康が損なわれ病気になる確率が高くなります。すると、当然寿命にも影響がでできます。下のグラフは、イギリスにおいて3万4千人を対象に50年間追跡調査をした結果です。それによると35歳で喫煙している人が70歳まで生きていたのは58%でした。対して、タバコを吸っていない場合は81%でした。



さらにグラフをよく見ると、タバコを吸わない人の生存率が59%になるのが80歳です。つまり、「タバコを吸うと10年寿命が短くなる」という結果がでているわけです。



DARRICK E. ANTTELL M.D.F.A.C.S

10代の君たちにとっては、70歳や80歳は遙か遠い未来のことなので、寿命が10年短くなると聞いてもイメージできないでしょうね。

そこで、左の写真を見てください。同じ人のように見えますが別人です。双子の姉妹なので同じ年なのですが、左の人の方が年上に見えませんか。じつは、左は喫煙者で右の人はタバコを吸っていないそうです。

「タバコは寿命を縮める」という事は「老けるのが早くなる」とも言えませんか。喫煙者の目もとや口もとにはしわが多く、全体的に肌のハリがなく「老けて見える」感じを受けますよね。同じ年なのにタバコを吸うと“10年早く老ける”ようにも思えます。こんな顔を“スモーカーズフェイス”と呼んでいます。

タバコを吸い続けると、将来こんな老け顔になり、寿命をも短くしてしまう事を知っておかなければなりません。吸い始めなければ良いだけなのですが、吸い始めてしまった人も、早くやめれば心配いりません。

週刊 タバコの正体



「ガバージニュース」サイトから



20代男性の喫煙率は30%を下回っていますし、30代でも40%を切っています。教育を受けた世代がどんどん育ってきている事がわかります。

世間を見渡せば、まだまだタバコを吸う人を目にする機会が多いですが、皆さんのような若者が着実に増えています。いつか、タバコを必要としない健康面で安全な社会がやってくるかも知れません。

タバコは「百害あって一利なし」と言われています。皆さんはその訳を知っていて、「一生、タバコを吸わない」と思っている人がほとんどですよ。

ところが、左上のグラフを見てください。30歳～40歳代の男性では40%以上もの人が喫煙者だという調査結果がでています。でも、20歳～24歳では少ないのがわかりますか。

30代や40代の人たちの喫煙率が高く、君たちに近い若い世代が低いのはどうしてでしょうか。

それは、「タバコは百害あって一利なし」という教育を受けたかどうかの差だと思います。

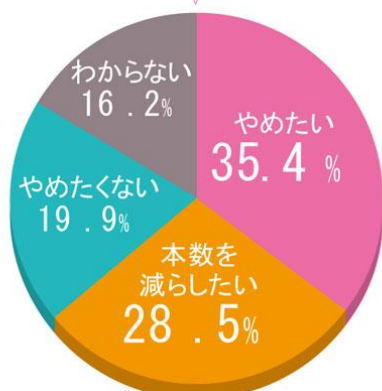
例えば、現在40歳の方が高校生の頃、「タバコは大人になってから」とは教えてくれましたが、タバコは有害である事をきちんと教えてくれる機会はほとんどありませんでした。それに対して、現代の高校生は、小学生の頃からタバコの有害性の教育を受けてきた人も多いと思います。

そこで、上図(2013年)の調査から3年たった下図(2016年)のグラフを見て下

週刊 タバコの正体

タバコは人体に有害であることは、ほとんどの人が知っています。にもかかわらず習慣的に喫煙している人もたくさんいます。そこで、そんな喫煙者たちの意識を調査した厚生労働省による「平成23年

現在習慣的に喫煙している
者における、禁煙の意思



(株)社会保険出版社「健康生活のススメ 禁煙」サイトから

国民健康・栄養調査」の結果を紹介しましょう。左の円グラフに示すように、「やめたい」もしくは「減らしたい」と思っている人が60%以上を占めています。

つまり半数以上の喫煙者は、できれば禁煙したいと思っているのですが、気持ちとは裏腹に、健康に良くない事は「わかっちゃいるけど、やめられない」のが喫煙者の実情なのです。皆さんは、どうしてそうなるのか知っていますよね。そうです、“ニコチン依存症”になっているからです。

“ニコチン”はタバコの煙に多く含まれる物質で、体内に吸収されると脳の神経に作用して快感を感じさせます。この感覚に慣れてしまうと“ニコチン依存症”となり、「わかっちゃいるけど、やめられなく」なるのです。

各使用者のなかで依存症になる人の割合

ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン

依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール>ヘロイン>ニコチン>コカイン>カフェイン

依存症になった人でのやめることの難しさ

(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン)>カフェイン

ニコチンは
ヘロインと同じくらい
やめるのが難しい

Royal College of Physicians : "4. Is Nicotine a drug of addiction ? " Nicotine Addiction in Britain.
a report of the tobacco advisory group of the Royal College of Physicians.
ファイザー「すぐ禁煙.jp」サイトから

Royal College of Physicians of London : 83, 2000

この仕組みは、左上の表にある<ヘロイン>

などの覚せい剤と同じで、しかも一旦依存症になってしまうと、やめる難しさも同程度です。そしてじつは、ニコチンはヘロインやコカインよりも、依存症になりやすいとされています。だから、有害だと知っていても興味本位でちょっとだけ試すつもりで吸い始めてしまうと、案外簡単にニコチン依存症になる確率が高いのです。つまり、ニコチン依存症は「なりやすく、やめにくい」わけです。

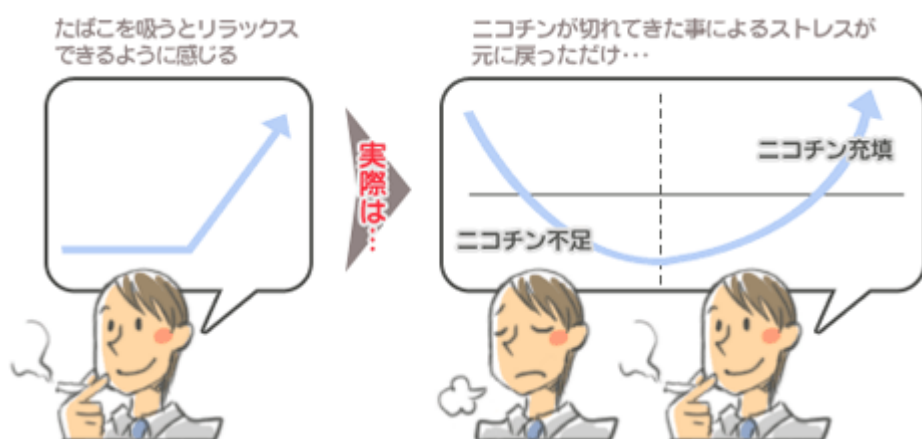
「ちょっとだけ」の軽い衝動がもとで、何十年もタバコを吸い続けてしまうなんて、まったくバカらしいですよ。わかっちゃいるけど、やめられない」と後悔するより、「わかっているなら、はじめない」ことの方が良いはずですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、体内のニコチンが不足するたびに気分がすぐれなくなったり、タバコが吸いたくて落ち着かなくなる毎日を過ごさなければなりません。多くの喫煙者は、下のイメージ図のように「タバコを吸うとリラックスできる」と思い込んでいますが、実際はニコチン切れが解消されて普段の状態に戻っただけなのです。

ところで、リラックスしている時の脳の状態を知っているでしょうか。脳の活動状況は脳内の神経細胞が発する電気的变化で知ることができるのですが、それを測定したものを“脳波”と呼んでいます。脳



SG ホールディングスグループ健康保険組合 HP から

波を形にしたのが一番下の図ですが、脳が活発になるほど波の周期が細くなり、脳波が0Hzになると脳が活動していない脳死状態となるのです。

さて、リラックスしている時はアルファ波と呼ばれる脳波が出ています。そして、何かに集中し

始めると少し細かいベータ波が出てきます。しかし、怒りや不安を感じたり緊張したりすると、さらに細かいガンマ波が出ると言われています。反対に、脳の活動が低下して眠くなると脳波はゆっくりとなり、シータ波やデルタ波と呼ばれる脳波になります。

名 称	脳波数値	脳 の 状 態
γ (ガンマ) 波	30Hz以上	怒り・不安などでの興奮状態のときに現れます。
β (ベータ) 波	14~30Hz	通常の覚醒した状態のときに現れます。
α (アルファ) 波	8~13Hz	落ち着いたリラックス状態のときに現れます。
θ (シータ) 波	4~7Hz	傾眠時(眠入りばな)、うたたね状態、 ほぼ無意識状態のときに現れます。
δ (デルタ) 波	4Hz以下	深い睡眠状態のときに現れます。
	0Hz	脳波が0Hzになると脳死を意味する。

γ(ガンマ)波 30Hz以上



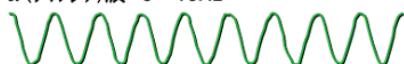
興奮時に発生

β(ベータ)波 14~30Hz



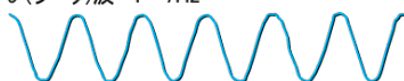
覚醒時に発生

α(アルファ)波 8~13Hz



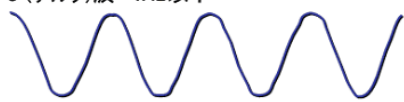
リラックス時に発生

θ(シータ)波 4~7Hz



まどろみ時に発生

δ(デルタ)波 4Hz以下



熟睡時に発生

resonance music HP から

つまり、脳の状態がちょうど良いとアルファ波が出ているのですが、たいていの人の普段はこの状態です。ところが、タバコを吸ってニコチンを補給しなければアルファ波が出にくくなっているのがニコチン依存症の人達で、この現象が一番上のイメージ図なのです。

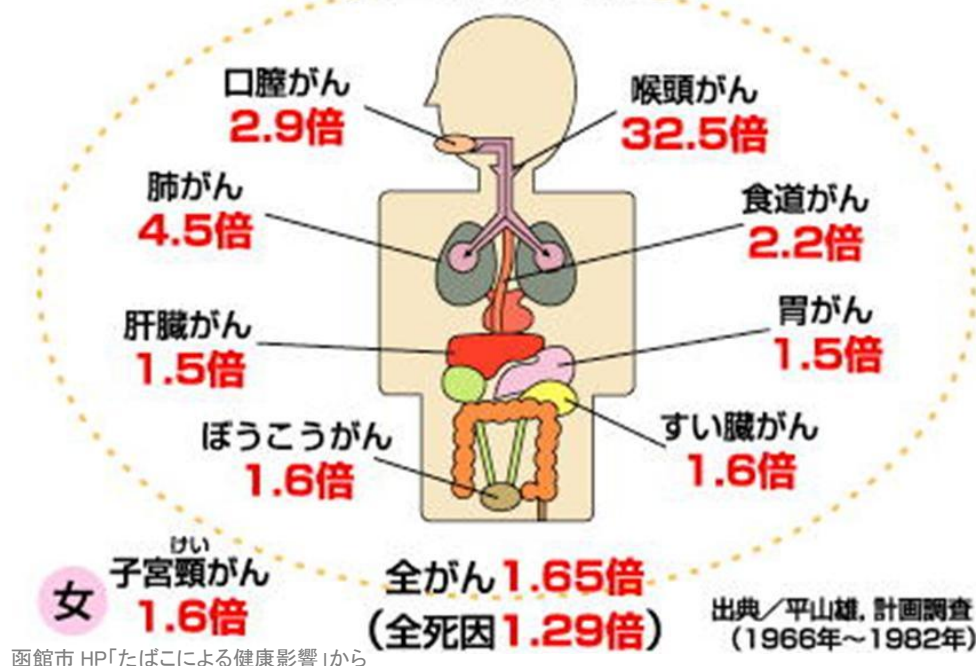
いかがでしょうか。ニコチン依存症になると、タバコの力を借りなければ、自分の力だけでリラックスできなくなる事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると健康が害されていくことは、誰もが知っています。そして喫煙年数が長くなると何らかの病気になる確率が高く、がんを^{わずら}患う人も少なくありません。だから喫煙者が、がんになる確率はタバコを吸わない人に比べ当然高く、さらにがんによって死亡する率は下図に示すように何倍にも

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡率調査



なっています。

例えば、咽頭がんは、なんと32.5倍、肺がんでも4.5倍となっており、全体では1.65倍も死亡率が高くなっています。要するに、喫煙を続けている人はタバコを吸わない人より死亡率が高いわけです。

そこで、左下図を見てください。ある生命保険の広告なのですが、月払保険料が「標準体型」よりも「非喫煙優良体型」の方が安くなる、というのです。つまり、タバコを吸わない人には保険料を割り引きます、という事です。

病気で死亡するリスクが低い人と高い人の保険料が違うのは当然です。すると最初に紹介したよう

に喫煙者よりタバコを吸わない人の方が、リスクが低い分だけ保険料は安くなって当たり前だと言えますよね。ちなみに、4320円の1.56倍が6740円です。がん全体の死亡率は1.65倍ですから納得できる気がします。

タバコを吸い続けると、毎月タバコ代に何千円もかかる上に保険料も高くなり、さらに健康も損なわれていくのですから、損をすることがあっても得をすることはありません。

産業デザイン科 奥田 恭久



週刊 タバコの正体

たばこの有害物質

① ニコチン

- 末梢血管収縮→血圧上昇、頻脈
- 胃腸の働き低下
- 血糖値上昇
- 中枢神経刺激→覚醒作用、不安抑制(ニコチン依存)

② タール

- 強力な発がん物質

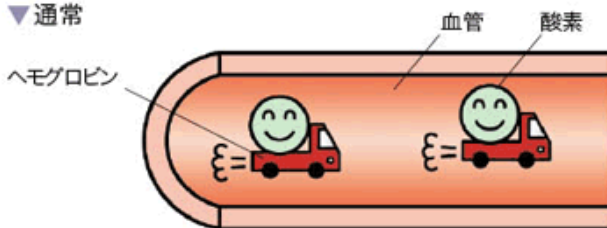
③ 一酸化炭素

- 慢性的酸欠状態
- 血管内壁の損傷
- HDLコレステロール減少

QUIPIO「禁煙のすすめ」から

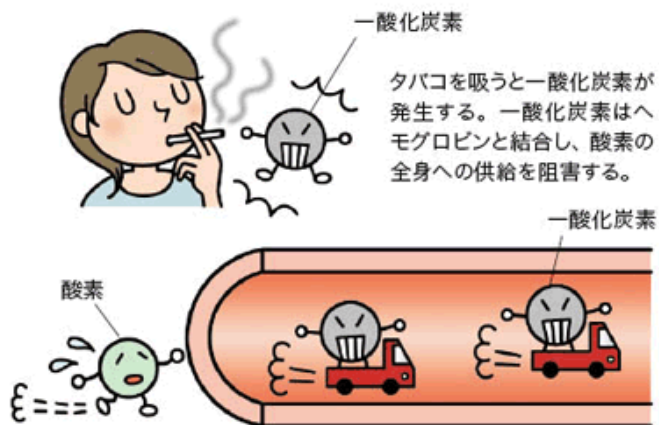
一酸化炭素と免疫力低下の関係

▼通常



酸素がヘモグロビンと共に血液に乗って全身に運ばれる。

▼喫煙時



self doctor.net から



タバコの有害物質の様々な作用が影響し、免疫力が低下する。

体内が慢性的な酸欠状態になる。栄養分の運搬や老廃物の回収機能が衰える。

タバコには様々な有害物質が含まれています。中でも左図に示すように「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれています。

ニコチンには覚醒作用があり「ニコチン依存」となることは繰り返し紹介してきましたが、今回は3番目に挙げられている「一酸化炭素」の有害性を紹介します。

タバコの煙は火をつけなければ発生しません。通常モノが燃えると発生するのは二酸化炭素(CO₂)なのですが、タバコの煙には一酸化炭素(CO)が多く含まれています。この違いは何なのでしょう。

じつは、モノが完全燃焼している場合はCO₂が発生しますが、煙が多く出るなどの不完全燃焼の状態では、一酸化炭素(CO)が発生するのです。タバコの燃え方は不完全燃焼に近いので、その煙には一酸化炭素(CO)が多く含まれているというわけです。

では、一酸化炭素が三大有害物質の一つに挙げられているのは、どうしてなのでしょう。

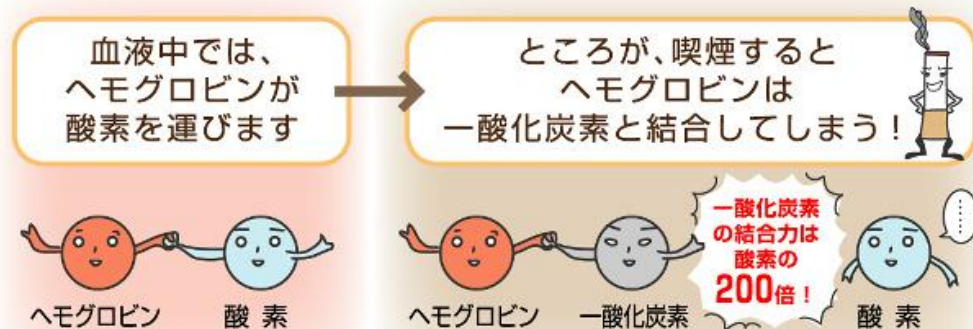
それは左図に示されているように、全身に酸素を送る役目をする血液中のヘモグロビンを一酸化炭素が奪ってしまうからなのです。こうなると、体内に十分な酸素が行きわたらなくなり体力が低下します。しかも喫煙者はこんな状態が日常的に続くため、慢性的な酸欠状態となり免疫力が低下するわけです。

こんな事を知ってしまうと、怖くなりますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、タバコの煙に含まれる一酸化炭素(CO)は免疫力を低下させる事を紹介しましたが、今回はもっと怖い「一酸化炭素」の話をしましょう。



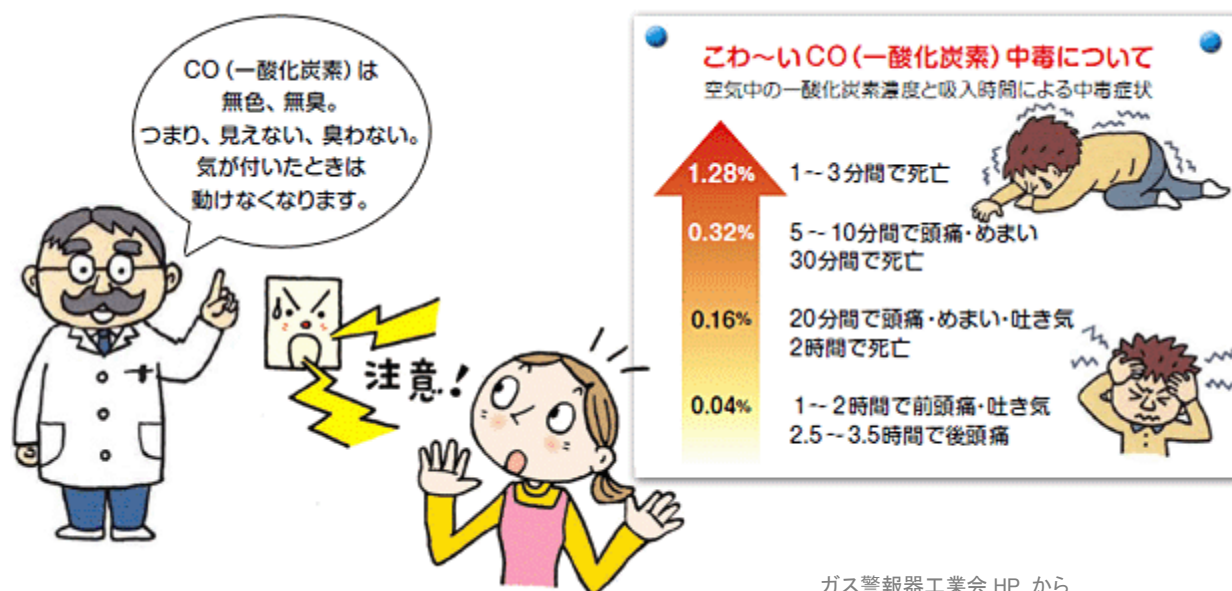
メディマガ..糖尿病から

まず、左図を見て下さい。血液中のヘモグロビンは酸素を運ぶのが本来の役割なのですが、じつは一酸化炭素との結合力の方がはるかに大きく、なんと酸素の200倍もあるのです。

だから、吸い込んだ空

気は一酸化炭素が含まれていると、簡単にヘモグロビンが奪われてしまいます。でも、通常の大気中にはほとんど一酸化炭素は含まれていないため、ヘモグロビンは酸素と結合している訳です。

では、もし何らかの原因で空気中の一酸化炭素濃度が高くなると、どうなるのかを示したのが下の図です。空気中の一酸化炭素の濃度が0.04%でも頭痛や吐き気を感じ、0.16%では2時間で死亡、さらに1.28%を超えると3分以内で死亡するとされています。



ガス警報器工業会 HP から

このような症状は“一酸化炭素中毒”と呼ばれていて、閉め切った部屋でストーブなどを長時間使い続けると起こりやすい現象です。換気するなど十分な注意が必要です。タバコの煙にもこんなに怖い「一酸化炭素」が含まれているので、気をつけましょう。

産業デザイン科 奥田 恭久

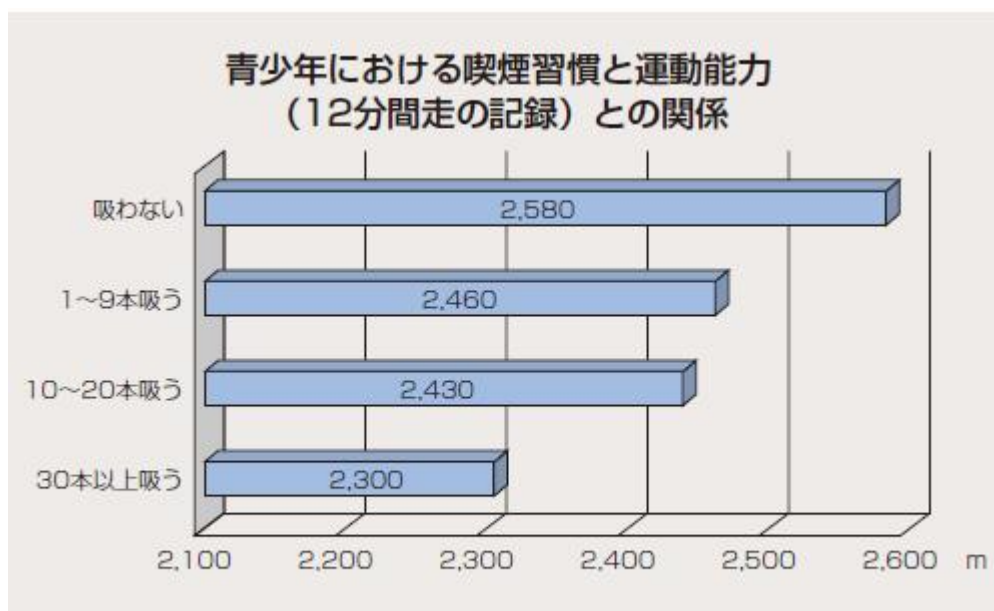
週刊 タバコの正体

タバコの煙に含まれる一酸化炭素(CO)について色々勉強してもらいましたが、さらにもう一つ知っておいて欲しいことがあります。

皆さん、タバコを吸っているかどうかを調べる装置がある事を知っていますか。スモーカーライザーと呼ばれるこの装置は、写真のように息を吹きかけると喫煙しているかどうか判定できます。「へー、どうして」と思いますが、じつは、息に含まれる「一酸化炭素」の濃度を測定しているのです。すでに紹介したとおり、タバコを吸うと一酸化炭素を多く吸ってしまうので、非喫煙者に比べ喫煙者の吐く息は明らかに一酸化炭素濃度が高くなります。そして、タバコを吸った直後ではなくても喫煙者の濃度は高いのだそうです。つまり、喫煙者の体内には慢性的に一酸化炭素が含まれているという訳です。



さて、ここで前回の復習をしましょう。一酸化炭素が多いと、全身に酸素を送る血液中のヘモグロビンが一酸化炭素に奪われてしまい、体内の酸素が不足してしまうのでしたよね。そして、最悪の場合“一酸化炭素中毒”で命を落とす場合もある事を知ってもらいましたが、慢性的に酸素不足な状態では、運動能力にも影響します。



Cooper KH, Gey GO, Bottenberg RA. Effects of cigarette smoking on endurance performance. JAMA. 203, 1968

左図は、タバコを吸わない人と喫煙習慣がある人の長距離走の結果を示したグラフで、喫煙本数が多くなるほど、走れる距離が短くなっているのがわかります。

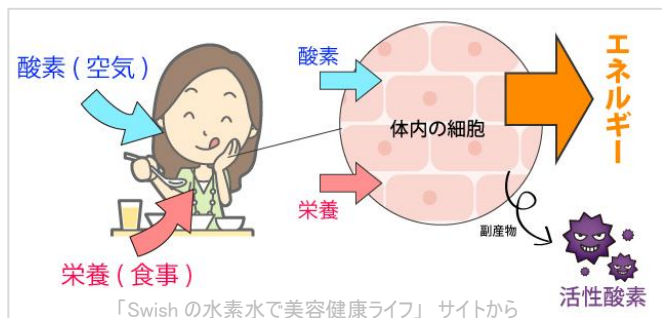
長距離走は有酸素運動と呼ばれるほど酸素を多く必要としますが、喫煙者は体内の一酸化炭素が邪魔して酸素が不足しているので、早く長く走れなくなるのです。

タバコを吸うと気付かないうちに健康はもちろん運動能力までも奪われてしまいます。自分本来の運動能力を発揮できないのは本当にもったいないと思いませんか。

産業デザイン科 奥田 恭久

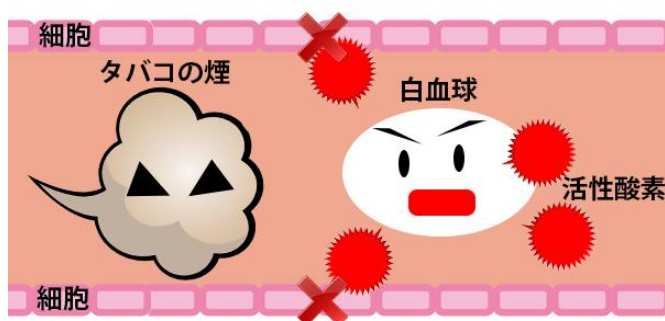
週刊 タバコの正体

皆さん“活性酸素”という言葉を知っていますか。私たちは食事で吸収した栄養と呼吸で得た酸素を体内の細胞でエネルギーに変換しています。あたかも栄養を酸素で燃焼しているかのようですが、その際わずかに燃え残る酸素が出ます。これが“活性酸素”と呼ばれる物質です。

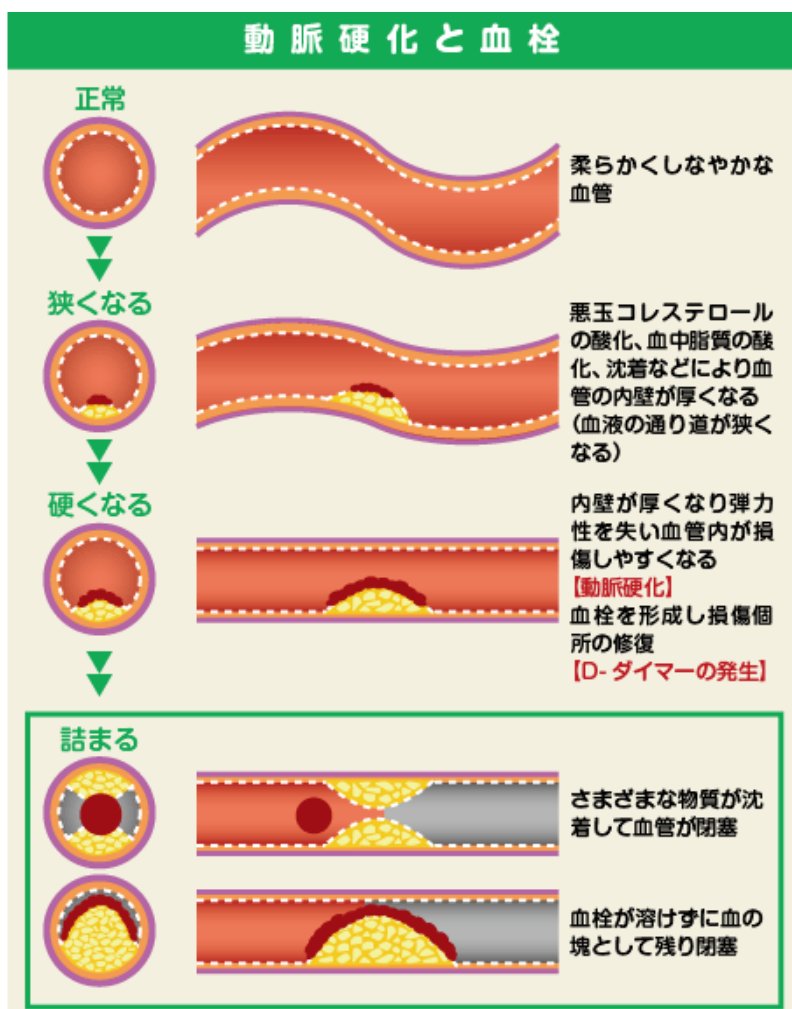


じつは、この“活性酸素”は通常の“酸素”と違い人体に有害なのです。簡単に言うと「酸化させる力が強い」酸素で、金属が錆びるようにカラダの酸化を早めます。つまり老化が早まるわけです。

この活性酸素はごく少量で、しかも体内に備わっている抗酸素酵素によって分解されるので、日常生活に悪影響はありません。しかし、タバコを吸うと状況は変わります。左図のようにタバコの有害成分を白血球が退治する際、大量の活性酸素が発生します。



大量に発生した活性酸素は、血管内の悪玉コレステロールや血中脂質、細胞膜の脂質などを酸化します。すると血管はだんだん狭くなり、そして硬くなっていきます。この現象は“動脈硬化”と呼ばれ、悪化すると血液の流れが悪くなったり、詰まったり、破裂する場合も出てきます。



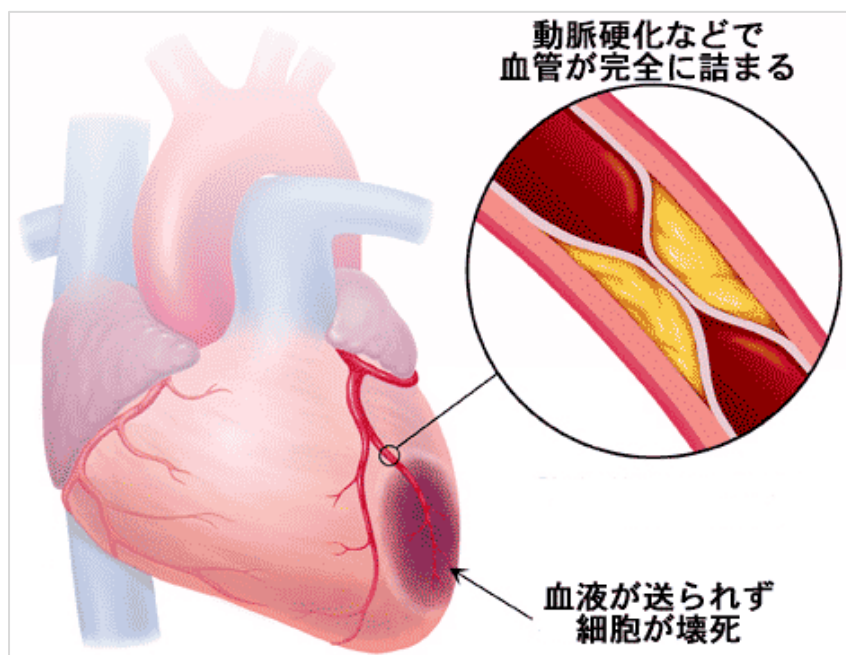
いかがでしょうか。タバコは意外にも血管にダメージを与えるのです。タバコを吸い続けると、その煙がもとで発生する活性酸素が、じわりじわりと血管を蝕み老化させているのですから非常に不気味です。

こんな事を知れば、タバコに手を出すわけがないですよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコは血管にダメージを与え“動脈硬化”の原因となる事はすでに知ってもらいましたね。動脈硬化を起こした血管では血流が低下したり、詰まってしまふことがあります。そして血管が完全に詰まってしまふと血液が送られなくなり、その近辺の細胞は死んで(壊死して)しまいます。



背中の痛みの原因「心筋梗塞」 サイトから



Minds ガイドラインセンターHP から

皆さんには、そんな事が現実におきるとは想像できないでしょう。でも、この症状は案外多く発生していて、あろうことか心臓を取り巻く動脈が詰まったり血流が少なくなったりする事さえあるのです。もし心臓を動かす動脈がこんな状態になると心臓の細胞が壊死し、全身に血液を送れなくなり命に関わる一大事となります。

このような病気は“^{きょけつせいしんしつかん}虚血性心疾患”と呼ばれ、厚生労働省の発表によると、昨年(平成27年度)約7万人が死亡したそうです。

虚血性心疾患は、動脈が狭くなり血流が少なくなる“^{きょうしんしゅう}狭心症”、と完全に詰まってしまふ“^{しんきんこうそく}心筋梗塞”に大別されますが、ともに左図のように胸に激痛を感じる発作が起こります。

狭心症の場合は、安静にしたり薬をすぐ服用すればおさまるケースが多いようですが、心筋梗塞は時間が経過するほどに血液が流れなくなった細胞が壊死していくので、早く病院で手当てを受けなければ死亡にいたります。

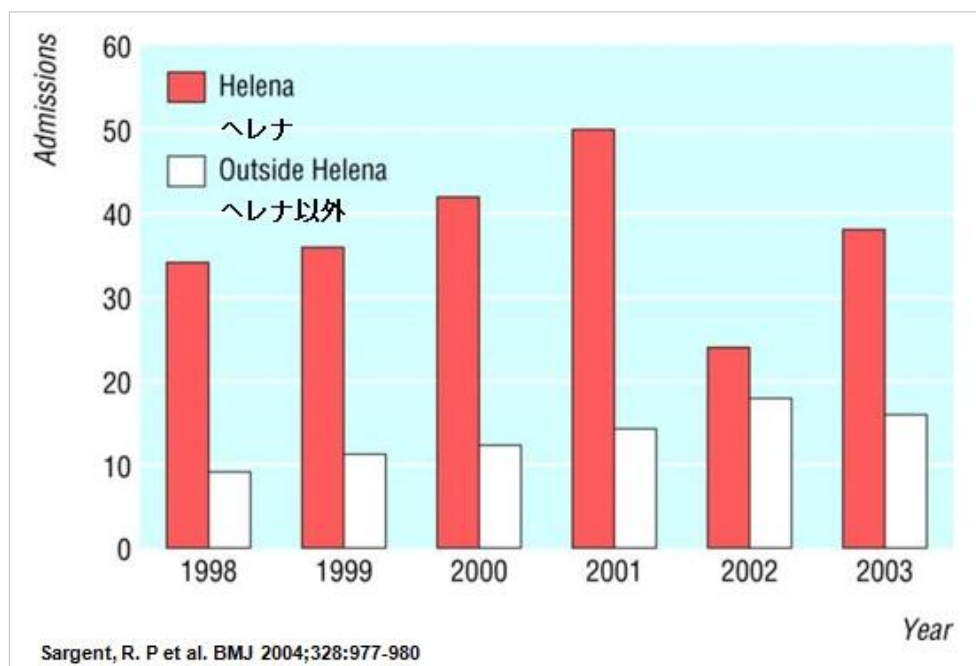
じつは、タバコのパッケージには『喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。』という警告が掲載されています。そんな警告が書かれている事に気付いていない喫煙者や、目にしても無視する人も大勢いるのですが、「ある日突然、胸の激痛とともに発作が起きるかも知れない。そして命を落とすかも知れない。」と冷静になって考えれば、タバコを吸い続ける事に不安を抱くはずです。対して、皆さんのように一生タバコを吸わない人たちは無用のリスクを負わなくても良いわけです。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

前回、『喫煙は、あなたにとって心筋梗塞^{しんきんこうそく}の危険性を高めます。』という警告がタバコのパッケージに掲載されている訳を知ってもらいましたね。今回はその証拠のような事例を紹介します。

今から14前、アメリカのモンタナ州ヘレナ市という人口約6万人の町で“心筋梗塞”の患者が減少したことがありました。下の色付きグラフがヘレナ市における心筋梗塞の入院患者を、白いグラフはヘレナ市周辺の入院患者を示しています。



白いグラフは毎年少し増加しながら大きな変化がないのに対し、色付きグラフは2002年に急激に減っているのがわかりますよね。じつは、この年ヘレナ市では職場と公共の場所を禁煙にする条例が施行されたのです。公の場所でタバコの煙がなくなるだけで、こんなに心筋梗塞の患者が減ったのです。

条例が実施されたのは、この年の6月から12月までの半年間だけだったそうです。だから、翌年(2003年)には、心筋梗塞の患者が増えています。

さらに、ブラジルのサンパウロ州でも2009年8月から施行された公共施設内の喫煙を禁じる禁煙条例によって同じように心筋梗塞による死亡者と入院患者が減ったという報告があります。サンパウロ総合大学医学部心臓研究所の調査によると、条例発行後17カ月間で死亡者は12%、入院患者は5%減少した事が判明したそうです。

このように公共の場所での喫煙を禁止すれば、心筋梗塞が減るという現象が実際に起きています。これは、公共の場所からタバコの煙がなくなれば人々の健康被害を少なくできる事も証明していると言えます。これから成人を迎える皆さんには、是非この事を理解しておいて欲しいと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久

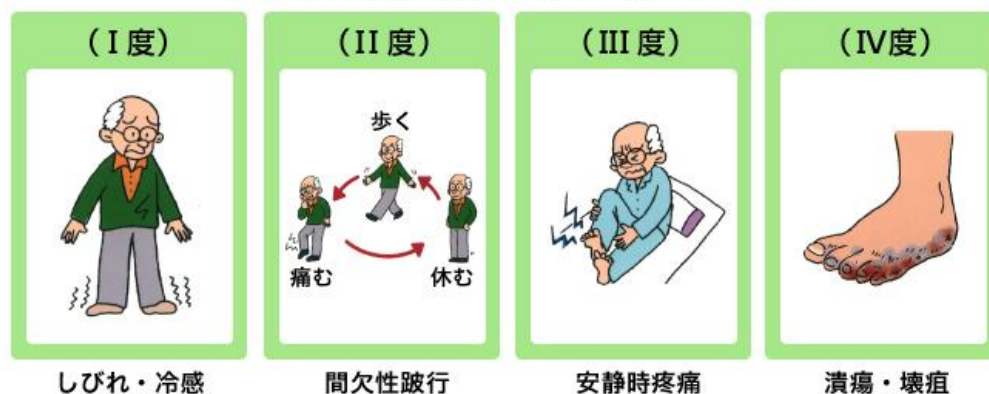
週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると動脈硬化が進行する危険性があり、心臓の血管に動脈硬化がおきると心筋^{しんきん}梗塞^{こうそく}を発症し、命にかかわる事態になる事を知ってもらいましたね。じつは、当然のことながら心臓以外の血管が動脈硬化をおこす可能性もあります。そこで、今回は手や足の動脈硬化による病気を紹介します。

手足の血管が動脈硬化をおこすと血液が行き渡らなくなります。すると、しびれや冷たさを感じたり、歩くと痛みが出たりするそうです。さらに進行すると安静時にも痛みだし、ついには皮膚が壊死する場合もあるのです。この病気は「閉塞性動脈硬化症」と呼ばれ高齢者に多く発症し、下図のように症状が悪化していき写真のような状態になる人もいます。

図2. 閉塞性動脈硬化症の重症度分類

「閉塞性動脈硬化症診療の手引き」 協和企画 2000年



薬物療法など従来の治療法に効果が見られない閉塞性動脈硬化症やバージャー病で、Fontaine分類でIII度、IV度の場合、先進医療としての血管新生療法が適応される

先進医療.net から

(資料提供：信州大学医学部附属病院循環器科の池田宇一教授)



おおかど循環器科クリニックHPから

また、同じような症状の「閉塞性血栓血管炎」(バージャー病)と呼ばれる病気もあり、20～40歳を中心に多く発症しているそうです。国内の患者数は約一万人と推計されていて特定疾患に指定されている難病のひとつです。

どちらの病気も発症には喫煙が深く関係していると言われています。実際、患者のほとんどが喫煙経験者だそうです。そして、その治療の基本は“禁煙”で、タバコを吸い続けていてはどんな治療も無効だと解説されています。

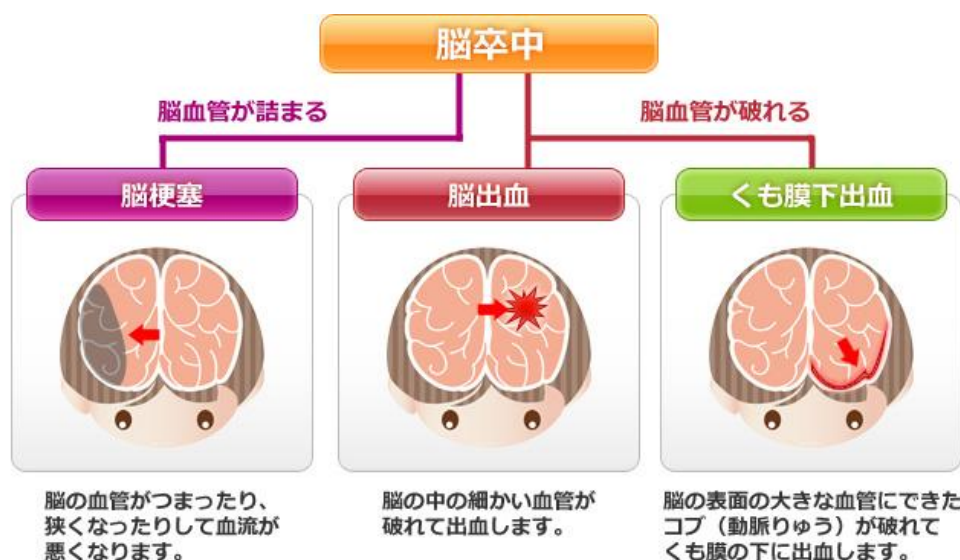
タバコを吸い続けると手足にこんな症状が現れるなんて想像できないでしょう。でも、タバコのせいで血管が詰まってしまう事を知っていれば理解できますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けることによる動脈硬化は、色々な病気につながる事を知ってもらいましたが、まだもうひとつ深刻な病気があります。それは「^{のうそちゅう}脳卒中」と呼ばれる病気で、下図に示す脳血管が詰まる「^{のうこうそく}脳梗塞」、脳血管が破れる「脳出血」と「くも膜下出血」を総称した呼び名です。

脳卒中を発症すると脳のどこかがダメージを受けます、例えば大脳がやられると、体の運動麻痺や感覚障害、ろれつが回らない、言葉がでないなどの言語障害がでます。脳幹や小脳に障害がでるとモノが二つに見えたり、ふらつくなどの症状がでるそうです。もちろん最悪の場合は死亡するケースもあります。下の円グラフはその割合を示しています。死亡者と寝たきりなどの後遺症が残る人を合わせると発症した人の半数以上になるのです。

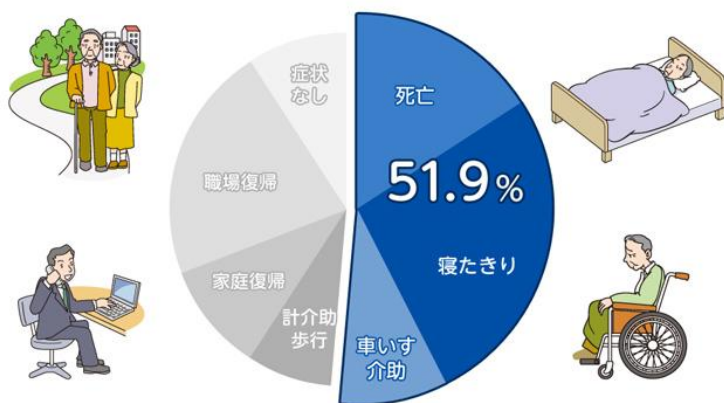


朝霧台中央総合病院脳神経外科HPから

平成26年度の厚生労働省の発表によると、脳血管疾患の患者数は117万人、脳梗塞による死亡者数は6万人もいるそうです。そして、この病気の原因のひとつが喫煙なのです。じつは、タバコのパッケージに次の警告文が掲載されています。

脳梗塞をおこしてしまった患者さんの重症度

対象：2005年10月から2008年2月までに弘前脳卒中・リハビリステーションセンターに入院した心原性脳塞栓症患者（243例）



(弘前脳卒中・リハビリステーションセンターのデータより作図)

「脳をまろうプロジェクト」HPから

『喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます。疫学的な推計によると、喫煙者は脳卒中により死亡する危険性が非喫煙者に比べ約1.7倍高くなります』

脳卒中は、死亡にいたらなくても寝たきりや介護が必要な生活を送る確率が高い病気です。タバコはその原因になる事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると様々な病気をひきおこします。なかでも動脈硬化に関する病気(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、くも膜下出血、脳出血、バージャー病など)を連続して紹介してきました。どれも深刻な病気でしたが、皆さんの印象に残ったでしょうか。

「タバコなんて、興味ない」と思っている人には、このような病気は気にならないでしょうから、あまり印象に残らなかったかも知れません。一生、タバコを吸わない人にとっては、そんな心配は大きくないですからね。でも、すでに何十年も吸い続けている人にとっては、そうはいきません。

ニコチン依存症になってしまった人たちは、「タバコを吸い続けると、いろんな病気になる」と知ったとしても簡単にタバコをやめられません。それに「自分はそんな病気にならない」と信じている喫煙者も少なくありません。だから、タバコの有害性と病気のことをキチンと知った人から、「タバコは良くないから、やめませんか」と声をかけられても、それに真剣に耳を傾ける喫煙者は少なく、陰湿な雰囲気になる事さえあるでしょう。

見ず知らずの喫煙者にそんな忠告をする事はないでしょうが、身近な人に対してはいかがでしょうか。例えば、家族のなかに長年吸い続けている人はいませんか。



リビング福岡・リビング北九州HPから

家族に喫煙者がいる場合、家族全員が受動喫煙をうける場面が多くなるので、日常の会話にタバコの話がでる事もあるだろうと思います。

喫煙者の人達は

「煙たいからやめて」

「くさいからやめて」

「外で吸ってきて」

などと言われている事でしょう。

しかし、よく考えてみてください。

今まで繰り返し勉強してきたとおり、タバコを吸い続けると深刻な病気になる確率が高くなります。つまり、大切な家族がそんな目にあう可能性が高くなるわけです。だとすれば、「くさいからやめて」と言うより、「あなたのために、そして家族のためにやめて欲しい」と伝えて、禁煙できるよう応援してあげるべきではないでしょうか。

今年も終わりに近づき、ほどなく新しい年を迎えるにあたり、家族でそんな話をしてみたいはいかがでしょうか。