

たばこ，そろそろやめましょうか？ 1

-たばこによる健康障害 -

たばこによる健康障害の事は度々耳にされている事とは思いますが，ここで一度おさらいをしておきたいと思います．いったい喫煙でどのくらい病気の危険性は増えるのでしょうか？

1) 喫煙によって起こってくる循環器障害，呼吸器障害

喫煙は冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)，脳卒中(脳梗塞やくも膜下出血など)，肺気腫，慢性気管支炎などの他の多くの疾患の原因となっています．

くも膜下出血 1.8 倍　肺気腫や慢性気管支炎 2.2 倍

虚血性心疾患 1.8 倍(一日 20 本程度)，3.0 倍(一日 50 本以上)

2) たばこ煙は最も強い発がん因子の一つです!

喫煙は多くの型のがんの危険を増加させます．たばこ煙には，がんの原因となる 60 の物質を含む，何千もの化学物質が含まれています．

口腔咽頭がん 3.0 倍　喉頭がん 32.5 倍　食道がん 2.2 倍

肺がん 4.5 倍(一日 20 本)　7.4 倍(一日 40 本)　15.3 倍(一日 50 本以上)

胃がん 1.4 倍　肝がん 3.1 倍　膵臓がん 1.6 倍

膀胱がん 1.6 倍　子宮がん 1.6 倍

3) 家族への影響も大きい

夫が一日 20 本以上喫煙する際の妻の肺がん死亡率 1.9 倍

吐かれた煙にさらされた非喫煙者は，肺がん，鼻腔がん及び冠動脈疾患の危険が増加します．

たばこ煙にさらされた子供は，乳幼児突然死症候群，中耳炎や気管支炎や肺炎，喘息(父親の喫煙で約 2 倍，母親の喫煙で約 3 倍)が増加します．

ううん，たいへんですねえ．喫煙は命がけです．自分の命だけでなく，家族の命や健康も損ないながら吸っているという事です．では，禁煙すると，このような危険性がどれくらい減らせるのでしょうか？あなたのたばこ依存度は？禁煙の方法は？次号につづく．

(文責：大西)

【播磨病院内科疾患情報のバックナンバーは播磨病院のホームページ

<http://www.harima-hp/main.htm> からご覧いただけます。】