

# 喫煙の害

タバコの煙の中には、200種類以上の有害物質が含まれ、なかでも依存性が強いのはニコチンです。その他タールや一酸化炭素がよく知られています。今回は、喫煙の害について解説します。

## 疫学

現在、全世界で年間500万人、日本でも11万人以上の方が喫煙関連の病気で死亡しており、喫煙者は非喫煙者よりも、余命が10年短くなるといわれます。喫煙者は、非喫煙者に比べて心筋梗塞の発症リスクが男性で3.6倍、女性で2.9倍、脳卒中の死亡リスクが男性で2.2倍、女性で3.9倍高くなります。また、肺がんでの死亡リスクは、男性で4.5倍、女性で2.3倍高くなり、男性の場合、喉頭がんで死するリスクは32.5倍になります。その他食道がんや膀胱がんも発症リスクが上がります。



## 喫煙と肺疾患

喫煙による肺と気管支の障害により、肺気腫や慢性気管支炎になり、慢性呼吸不全による息切れや慢性的な咳や痰を訴えます。

## 喫煙と動脈硬化

ニコチンは血管を強力に収縮させて全身の血液の流れを悪くすると同時に、心拍数と血圧も上昇させて、心臓や血管に過剰な負荷をかけます。一酸化炭素は赤血球とくっ付くため、体内が酸素不足を招き、さらなる心拍数の増加、血管の収縮、血圧上昇を起こします。また、血液の粘度を高めて固まりやすくする性質もあります。



## 喫煙と脂質異常症

喫煙は、「善玉」HDLコレステロールを減らす一方で、「悪玉」LDLコレステロールを増やす作用があります。増えたLDLコレステロールは血管壁に沈着して、動脈硬化を起こします。

## 受動喫煙

受動喫煙者の数%が最終的に受動喫煙で死亡すると言われ、毎年アメリカで数万人、日本で1万人が受動喫煙死しています。

短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇がおきます。

### 《こどもたちへの受動喫煙の影響》

自然流産1.1～2.2倍、乳幼児突然死4.7倍、低体重出生1.2～1.6倍、むし歯2倍、肺炎・気管支炎1.5～2.5倍、気管支喘息1.5倍になるといわれています。

また、「別室で吸う」、「換気する」、「空気清浄機」などの「分煙」が受動喫煙を減らせないことが客観的指標を用いた研究でわかっています。

## ニコチン依存症

依存とは、ある物をやめようと思っても強い渴望があり、やめられなくなった状態を言いますが、ニコチンは麻薬であるヘロインやコカインよりも依存の危険が高いのです。

喫煙者の中には、「禁煙しようとするとイライラする。逆にタバコを吸うと落ち着く。」と言われる方がありますが、これがニコチンの禁断症状です。ストレスを喫煙が抑えているのではなくて、ニコチンの禁断症状でイライラしているのです。

タバコほど良いことが一つもない嗜好品はありません。2026年も始まりました。年の初めに喫煙している方は、今年こそ禁煙を考えられては如何でしょうか。