

第5回健康講座より……2007年8月18日(土)

「タバコのはなし」 松井 英介

近年、肺がんで死ぬ人が増えてきた。おとなの肺はテニスコート一面ほどの広さがあり、一日に50mの公認プール一杯の空気が入り出る、酸素を取り入れて炭酸ガスを出す大きな臓器である。全身から血液を肺に運ぶ肺動脈は、炭酸ガスを出し酸素を取り入れ、酸素を取り入れた血液は、肺静脈によって心臓に戻っていく。

気管支が枝分かれし細くなったところまで繊毛があり、外から入ってきた有害なもの、ほこりや細菌などを絡めて送り出す力を持っている、空気の通り道であると同時にこうして人間の体を守っている。繊毛はすごく大事である。気管支炎を起こすとタンが出るが、細菌が増えたりタバコを続けて吸っていると、汚いタンと同時に繊毛がはげる事が起こってくる。同時に動きのよくない繊毛が出て、外へ外へと送り出す働きが無くなっていく。その結果、気管支や肺胞の中に細菌など有害なものが貯まってきて肺炎を起こす。こうしたことを何年も何年も続けているとがんができてくるということになる。

がんをどうやって防ぐか。

農薬、食べ物の食品添加物、アスベストやホルマリンなどは一般的に化学物質と言っているが、タバコの中には何千種類もの化学物質がある。少なくとも数十種類の発がん物質が含まれている。まずはがんを起こしてくるようなものを身のまわりから取り除くこと、これを一次予防という。タバコでいうとまず自動販売機をやめ、お母さんの目の届かないところで子どもたちが買って吸うことをまず止めること。それから公共の場所、学校・病院・電車・バス・レストラン・職場など、みなさんが集まってそこから逃れられないようなところでは吸わないようにする。タバコの値段を上げることも有効だ。

ニコチンはなぜ悪いかというと、麻薬より依存性が強く、血管を収縮させる作用がある。収縮が続くと血管の壁が厚くなって動脈硬化になる。タールには、ベンツピレンなど40種類もの発がん性を持ったものがあり、こういうものが入ってきて繊毛が押し出す力がないと貯まってくる。それが基になってがんが起る。一酸化炭素は、赤血球のヘモグロビンにたいへんくっつきやすく(酸素の数百倍)それがくっつくと、全身に運ばれる酸素がくっつけない状況が起こり、慢性の一酸化炭素中毒が起こる。このようにタバコには、依存性、発がん性、慢性の一酸化炭素中毒など、

からだに良くない作用がある。頭の働きも落ちてくる。全くタバコを吸わなかった人の肺と、ヘビースモーカーの人の肺を比べてみると、ヘビースモーカーの人の肺は真っ黒だ。猿にタバコを吸わせる実験がされたが、猿でも止められなくなって、タバコを要求するようになり、この猿は2年吸い続けて肺がんで死んでしまった。

マイルドとかライトとか、軽いタバコというのがある。やさしい感じがするが、中味は変わらず、同じもの。吸い口のところに穴が開けてあって、そこから空気が入るので、悪いものは少なくなるとタバコ会社は言っている。しかし穴のところを指で持ったりくわえたりして、実際は効果がない。一生懸命吸わないと煙が入ってこないの、よけいに吸って、悪いものが細気管支の奥の方にまで入ってしまうことになる。これはくせ者である。

では有害物質にはどんなものがあるかというと、4000種類もの化学物質の中でとくに発がん性のあるものは40種類だが、なかでもダイオキシンは非常に強い発がん性を持っている。それからタバコの葉に残っている農薬のシアンも猛毒。他に重金属類、フェノール、ベンゼン、砒素など、いろんなものが入っている。

タバコ飲みの肺は、大体肺胞が壊れて穴があいている。肺気腫という。ちょっとした坂でも息切れがする。もともとはテニスコート一面ぐらいある面積が小さくなってしまい、酸素の取り込みが悪くなって、炭酸ガスもうまく出せなくなったからだ。

もうひとつの問題は、まわりの人への影響。受動喫煙と言って、影響は吸っている人の4倍にもなる。これくらいの部屋で5、6人集まって、パカパカとタバコを吸っていると、部屋の中にいろんなものが溜まってくる。火の着いている方の副流煙は、主流煙と比べて、アンモニア、ホルマリン、環境ホルモン作用もある強い発がん性のベンゼン、カドミウム、発がん性の強いベンツピレンなどが多い。受動喫煙で起こってくることは、がん、慢性気管支炎、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、先天障害や流産の危険性も高くなる。

子どもは、風邪を引きやすい、アトピー性皮膚炎、肺炎などが起こってくる。胎児にも影響して、まわりでタバコを吸って、お腹をエコーで観ると胎児はきゅっと息を止めている。タバコを吸う母に、低体重の子や先天異常児出産が多いという疫学的なデータもある。子どもたちへの影響をいちばんに考えないといけない。



Violinist

岩切陽子の音楽ひろば

次回は：10月9日(火) 13:30～