

■ 岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所
 ● 呼吸器疾患・止煙相談
 診察日：毎週 木曜・金曜
 時間：9:00~12:00、13:00~17:00
 〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16
 IP Tel:050-5201-5567
 FAX:058-296-3903
 E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp
 http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第6・7合併号 2004.9.1
 毎月1回発行 座禅洞診療所 松井英介

座禅洞だより

× たばこシリーズ

- わかっちゃいるけど、やめられない -
 (3)

タバコには、数十秒から数分のオーダーで現れる急性の影響と20年も30年もかかって現れてくる慢性の影響があります。

タバコの慢性的な影響で起こってくる病気には、つぎのようなものがあります。3大病と言われています。

- 1) 肺がんをはじめ、全身のさまざまな臓器に発生するがん
 - 2) 心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患とよばれる心臓・循環器の病気
 - 3) 肺気腫や慢性気管支炎など慢性閉塞性肺疾患とよばれる病気
- そのほかに、重大なものとして妊娠・胎児への影響があります。

はじめに、タバコの急性影響としてわかっていることをご紹介します。

- タバコの煙に含まれるもの
- ・ 主流煙と副流煙
 主流煙とは、口にくわえタバコから吸い込まれる煙のことで、副流煙とは、タバコの火のついてい部分から立ち上り、部屋に充満する煙のことで、タバコの煙に含まれる有害物質は、主流煙より副流煙にずっと多く含まれています。

- ・ タールとガス状物質
 タバコの煙は大きくタールとガス状物質の二つに分けられます。タールは、粒子相物質ともいいます。これらには4,500種類以上の化学物質が含まれています。

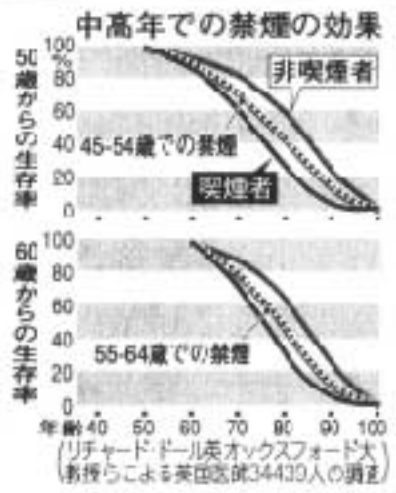
- 急性に影響するもの
- ・ ニコチンと一酸化炭素が主なもので、ニコチンは、タール成分の代表です。一酸化炭素(CO)は、ガス状物質の代表選手です。

- ニコチンとは何者か
 このシリーズのタイトル「わかっちゃいるけど、やめられない」病の犯人です。
- ・ ニコチンの人体への影響
 <表1>に示されるような、心臓・血管系、代謝、中枢神経系、内分泌系にさまざまな影響があります。
 (<表1>は裏面にあります)

ニコチンによる脳への影響
 「わかっちゃいるけど、やめられない」効果はおもに脳への影響ですので、ここに焦点を絞ってみましょう。
 (以下、次号)



【参考文献】浅野牧茂：喫煙の生体影響 - 急性影響に注目して - (月刊保国連, No 688:24-33,2000)



中高年での禁煙の効果
 45-54歳での禁煙
 55-64歳での禁煙
 (リチャード・ドール英オックスフォード大教授らによる英50代34439人の調査)

喫煙で10年早死に 英国、50年間追跡調査 早めの禁煙に効果も

「たばこを吸う人は、吸わない人より10年早死にす」と、英国の男性約三万四千人を五十年間にわたって追跡した調査結果。一酸化炭素とニコチンが主なもので、ニコチンは、タール成分の代表です。一酸化炭素(CO)は、ガス状物質の代表選手です。

調査は、英国の男性医師三万四千四百三十九人を対象に五一年に開始し、喫煙歴と疾患や死亡原因などを二〇〇二年まで追跡。リチャード・ドール英オックスフォード大教授らが開始から三年後の五四年、喫煙と肺がんの因果関係を初めて科学的に裏付けた。

国立保健医療科学院の望月友美子室長は「半世紀にわたる大規模な疫学研究は他の疾患でも例がなく、歴史的な成果。特に禁煙の年代別効果が明確になったのは初めてで、意義は大いに」と話している。



大教授らが、ブリテイッシュ・メディカル・ジャーナル六月二十六日号に分析結果を発表した。現在のところ紙巻きたばこが普及した時代に成人した一九〇〇年から一九三〇年生まれでは、非喫煙者は81%が七十年以上生きたが喫煙者は58%。八十年以上の生存率は非喫煙者26%に対し喫煙者は25%と半分以下で、平均寿命で十年の差があった。