

～ たばこと健康～

Q1 たばこと健康というと、健康によくないだろうなということは、多くの人を感じておられると思いますが、たばこと病気の関係について、どんなことが言われていますか。

A1 たばこと病気の関係でよく知られているのが、肺がんです。がんは、「煙の通過点」である、咽頭（いんとう）、喉頭（こうとう）、肺などで特に多くなっていますが、実は、肺がんより、喉頭（こうとう）がんの方がかかる率が高いと言われています。それ以外のがんも、かかる率は、たばこを吸わない人に比べて高くなります。がんのほかに、慢性気管支炎、肺気腫、虚血性心疾患、をはじめ たばこを吸うことが原因となって起こりうる病気がたくさんあることがわかってきています。

Q2 たばこにはどんな物質がふくまれるのですか。

A2 少し極端な言い方ですが、たばこは、「毒物の缶詰め」とも言われます。たばこの煙には、有害物質が200種類以上含まれ、うち、発がん物質も40種類以上あります。たばこの煙に含まれる代表的な有害物質として、ニコチン・タール・一酸化炭素があります。

Q3 有害物質は、どのように、からだに悪いのですか。

A3 まず、ニコチンには、依存性があります。中枢神経に興奮と抑制が起こり、これが体と心に強い依存性をもたらします。たばこがやめられなくなる原因になっているほか、体内の血管を細くし、心臓に負担をかけます。

タールは、がんの原因になる発がん物質のかたまりのようなものです。がんだけでなく、気管支炎などの呼吸器の病気も起こりやすくなります。

一酸化炭素は、においがありませんがこれも有害です。血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくするため、体が酸欠状態のようになり、動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

Q4 たばこの害は、たばこを吸わない人には大丈夫ということでしょうか。

A4 たばこを吸う人の吸い込む煙を「主流煙」と言い、たばこの先からでる煙を「副流煙」と言います。さきほどの有害物質は、「副流煙」の方に何倍も多く含まれます。たばこを吸わない人が、この副流煙を吸わされることを「受動喫煙」といい、これも、さまざまな病気を引き起こします。

Q5 副流煙とは、たばこの先から立ち上がる煙のことですね。この煙をまわりの人が吸うことが受動喫煙ですね。これはだれでも吸ってしまう可能性がありますが、この煙が病気を引き起こすことがあるのですね。

A5 そうです。たとえば、家庭の中で、1日に20本以上のたばこを吸う夫を持つ妻の場合、妻自らはたばこを吸わなくても、受動喫煙により肺がんで死亡する割合が通常の2倍というデータがあります。また、子どもへの影響も深刻で、家庭でたばこを吸う場合、吸わない場合に比べて、乳幼児突然死症候群の発生率が高くなるという報告や、子どもが肺炎や気管支炎、ぜんそくを起こす割合が高くなるという報告もあります。

Q6 たばこの健康問題は、たばこを吸う人だけでなく、吸わない人、また子どもたちにも関係があるということですね。

A6 受動喫煙は子どもから大人まで、たばこを吸う人吸わない人、みんなの問題です。受動喫煙の悪影響を防ぐために、国は、健康増進法で、「学校、体育館、病院、劇場、百貨店、官公庁施設、飲食店など 多くの人を利用する施設では、受動喫煙の防止策をたてなくてはならない」と定め、さらに、平成22年2月には、公共的な空間については、「全面禁煙」であるべきである という方向性を示しました。これは、従来は、「分煙」か「禁煙」に していたものを 原則「全面禁煙」とし、受動喫煙を防ぐ対策をよりすすめていこうとするものです。

Q7 甲賀健康福祉事務所のとりくみはありますか。

A7 当所におきましても、官公庁施設をはじめ、多くの人を利用する公共的な空間が、すべて全面禁煙となっていくますよう、健康づくりの環境整備をよりすすめてまいりたいと考えております。

また、5月31日は世界禁煙デーです。この日から一週間を禁煙週間とし、駅前の街頭啓発など展開いたします。みなさまにもおかれましても、この機会が、たばこと健康について意識をもっていただく機会となればと願っております。