

喫煙と炭肺症

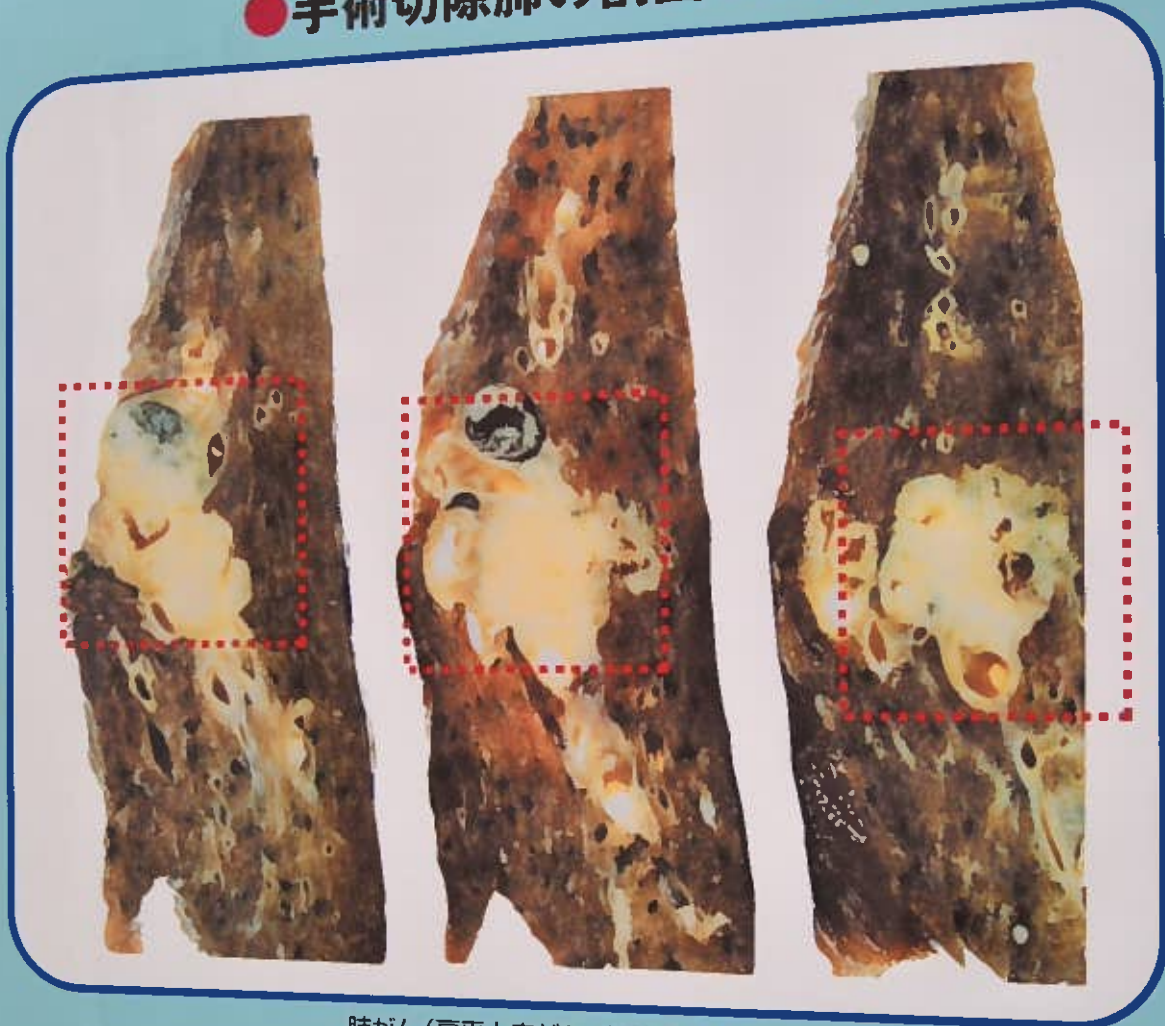
たばこで肺はこんなに黒くなります。
でも色だけの問題でしょうか？



50歳男性・喫煙歴30年

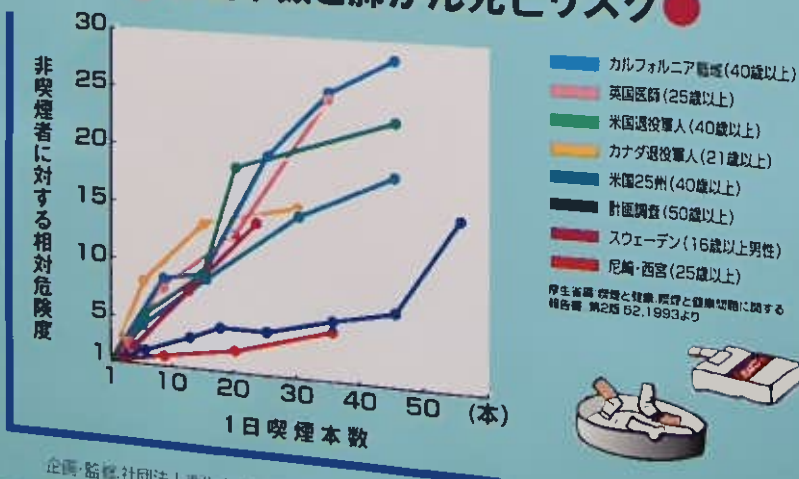
喫煙と肺がん

●手術切除肺の断面写真●



肺がん(扁平上皮がん・喫煙歴30年)

●喫煙本数と肺がん死亡リスク●



喫煙と腹部大動脈瘤

● 腹部大動脈瘤は ●

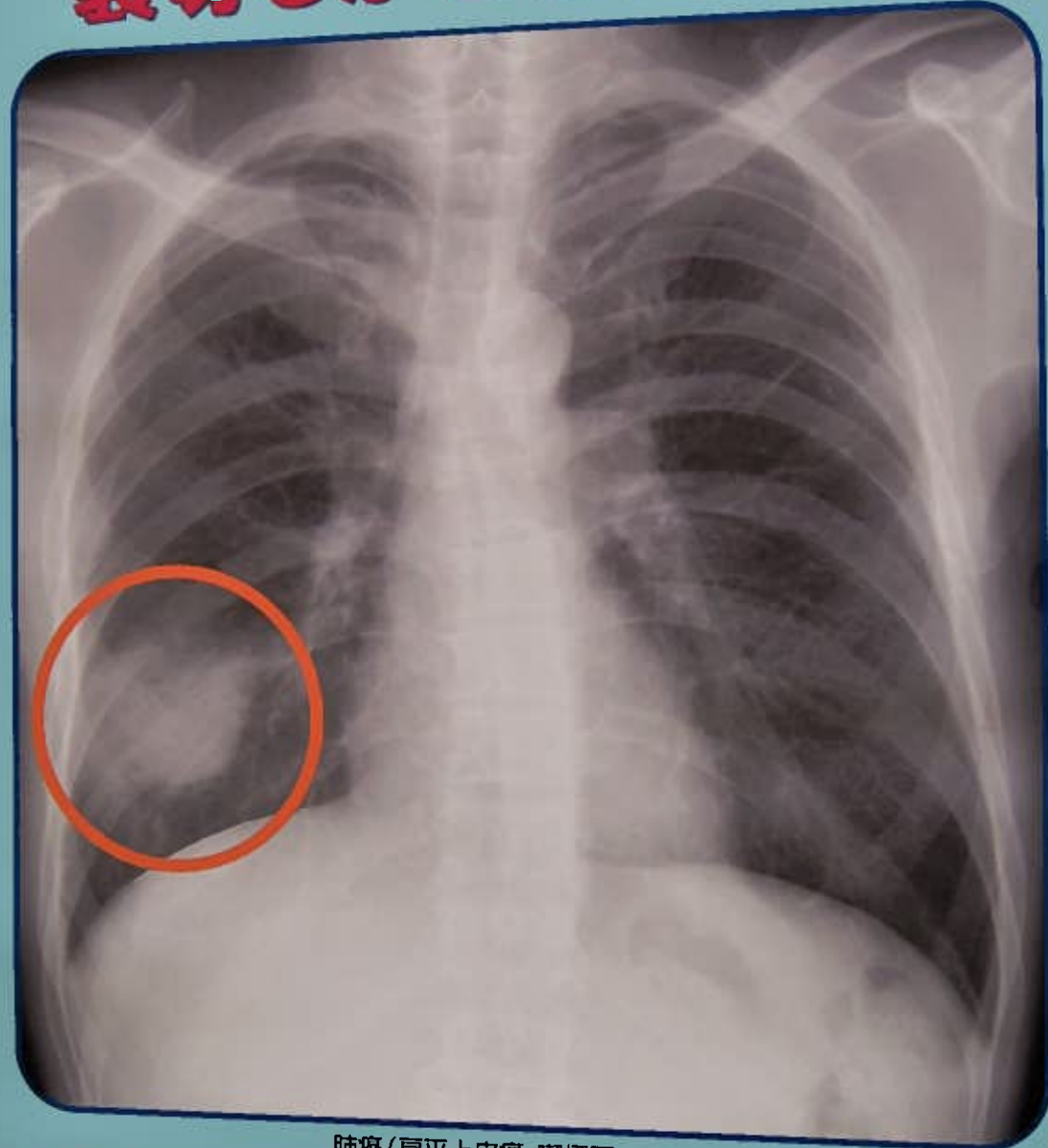
- 腹部の大動脈に動脈硬化が進行した結果、その一部が瘤(こぶ)のように膨れたもので、破裂するおそれがあります
- 破裂すると、死亡率は85~90%にもなります
- 1日20本以上または40年間以上の喫煙では、喫煙しない場合に比べ、6~7倍生じやすくなります
- 患者さんの90%は、現在喫煙しているか、以前喫煙していた方です
- 現在喫煙している方では、以前喫煙していた方や非喫煙者より、拡大が速く、破裂が起きやすく、死亡率が高まります
- 禁煙後は、発生の危険性が年ごとに減って行きます

(N Engl J Med 348;19,2003)



禁煙にチャレンジ!

ある日、たばこはあなたを裏切るかもしれません



肺癌(扁平上皮癌・喫煙歴47年)



今なら **危険** は避けられます。あなたと、あなたが(を)愛する人たちのために、明日からでも **禁煙** にチャレンジしましょう!

たばこのけむりの正体

けむりのないきれいな空気

けむりはこわい有害物質

- 有害物質は、主流煙より副流煙の方が2~3倍も多く、発がん物質ニトロサミンは50倍以上も多い。



たばこのけむりにダイオキシン

- 主流煙には、化学工場のけむりの10~200倍の濃度のダイオキシンが含まれる。
- 副流煙にはさらにその2~8倍含まれる。



副流煙に含まれる有害物質の割合

主流煙(吸い口からのけむり)に対する副流煙の比較倍率

ニトロサミン(強力な発がん物質)

- 想像以上に多く含まれている発がん物質でがん疾患を多くしている。



一酸化炭素

- スタミナをなくさせる。
- 動脈硬化を起こさせる。
- ニコチンと共同して、心臓病の原因になる。
- 妊娠中は胎児の発育を悪くする。

4.7倍



ベンツピレン

- 発がん物質の一つ。

2~3倍



窒素酸化物・ホルムアルデヒドなど

- アンモニア・ホルマリンなどの刺激性ガスは痰・咳の原因になる。
- 慢性気管支炎や肺気腫などの呼吸器病をひきおこす。

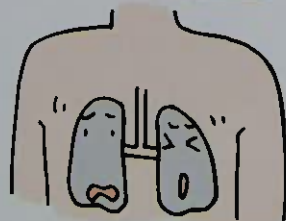
3.6倍



タール

- 発がん性物質が多種含まれている。
- 発がん性物質が肺がんや他のがんを多くする。

3.7倍



ニコチン

- 習慣性にする原因物質。
- 肺や口の粘膜から吸収され、血圧を高くする。
- 脈拍を多くし、心臓・血管に負担をかける。
- 血管を収縮させ、血液の流れを悪くさせる。
- 血管の老化を早める。

2~3倍



その他、発がん性のあるたばこ添加物も含まれている

わたしのハートはこわれそう

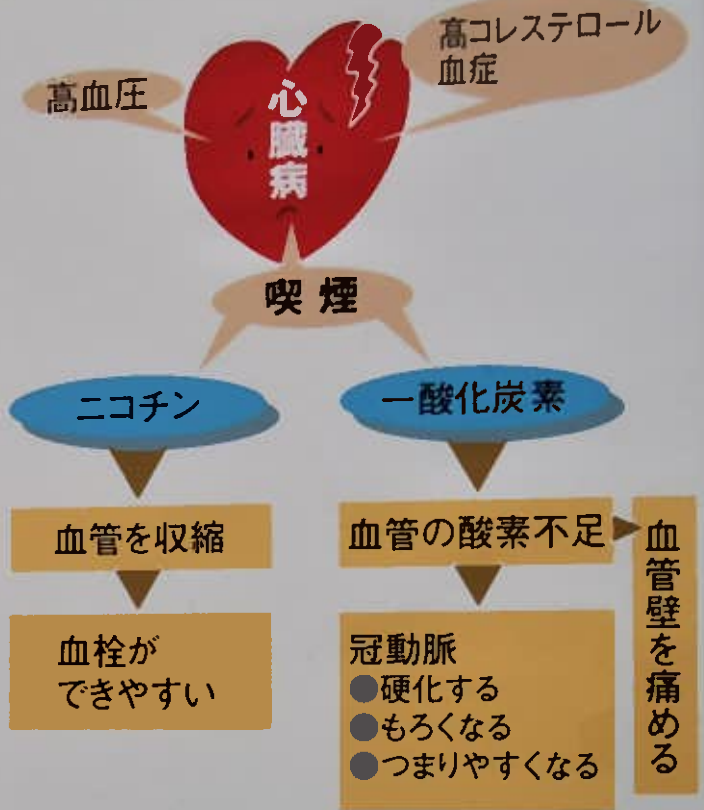
たばこは心臓・血管病の最大危険因子

冠動脈性疾患

- 心筋梗塞 ●狭心症 ●動脈瘤など

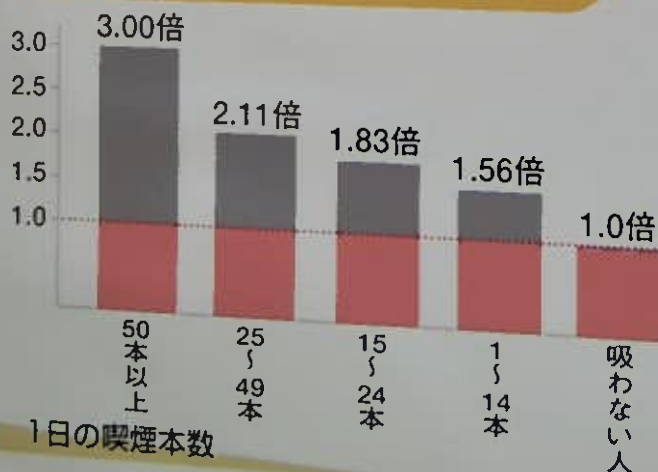
喫煙男性は「バージャー病」に要注意!

- 「バージャー病」の患者は日本に1万人ほど。
- 手足(特に足)へ血液を送る動脈が詰まり、最悪の場合、手足の切断が必要になる。
- 男女比は10:1で圧倒的に男性が多く、20~40歳の比較的若い喫煙男性に発症する。
- たばこを吸わない人にはほとんど起きないので、禁煙がもっともよい予防法になる。



喫煙本数が多いほど心臓病死亡率が高い

たばこと心筋梗塞死亡倍率 (吸わない人を1.0とした倍率)

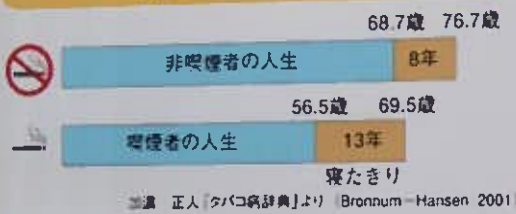


病と老い、ともに早める玉手箱

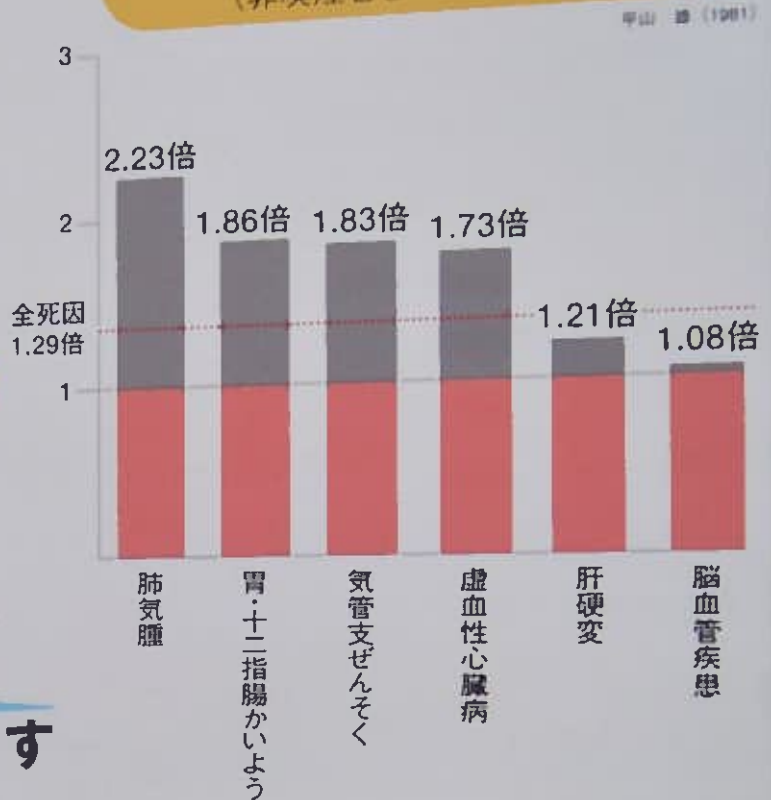
たばこと生活習慣病

- 喫煙者は、がん以外の疾患率も高い。
- 非喫煙者の健康寿命は68.7歳、寿命は76.7歳なのに対し、喫煙者の健康寿命は56.5歳、寿命は69.5歳。
- 喫煙者は寿命が短くなるばかりでなく、寝たきりの期間が、非喫煙者と比べて5年も長くなる。

非喫煙者と喫煙者の人生



喫煙者のがん以外の疾患死亡倍率 (非喫煙者を1.0とした場合)



喫煙は老化をすすめます

- 長く喫煙していると老化やボケが進行する。
- 女性の喫煙者は肌の荒れや衰えが多くなる。
- 喫煙すると肌は黄ばみ、顔のしわが増え、頬がこけ、どす黒い顔つきになる「スモーカーズフェイス」を誕生させる。
- 歯ぐきにも青黒い色素沈着が起こったり、歯周病の原因にもなる。
- 顔だけでなく、口臭もひどくなる。



健康を害する受動喫煙

周囲の人にも危険なたばこのけむり

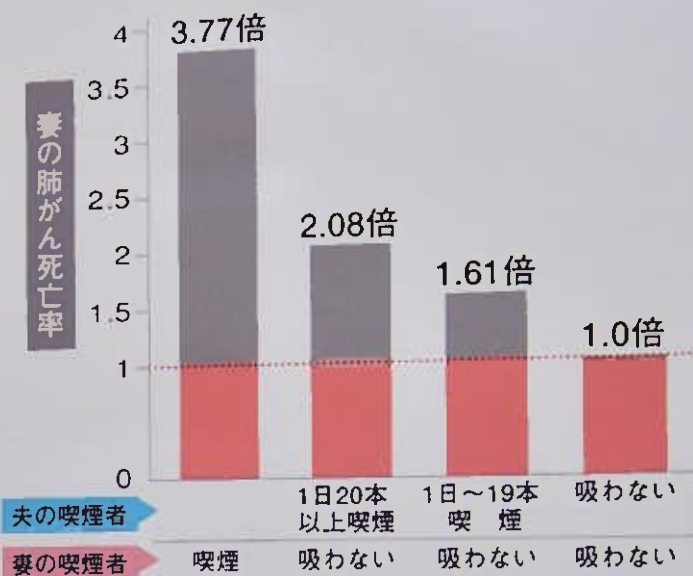
受動喫煙の悪影響は、意外に大きい

- 受動喫煙で肺がんの危険率は高くなる。
※ 受動喫煙とは…… たばこのけむりを吸わされてしまうこと。

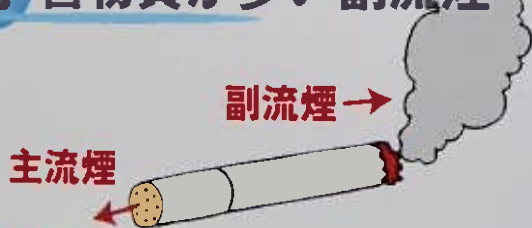


夫の喫煙と妻の肺がん死亡倍率

平山 雄 (1981)



有害物質が多い副流煙



- **主流煙**
★ たばこの吸い口から吸い込むけむり。
- **副流煙**
★ 火のついた部分からのけむり。



● 怖い副流煙

★ アンモニアなどの刺激性ガスが多い。



★ アルカリ性で目や咽喉の粘膜を刺激する。



- ★ 主流煙よりも、タール、ニコチン、一酸化炭素の有害物が2~3倍も多い。
- ★ 発がん物質ニトロサミンは50倍以上も多い。



健康増進法で社会全体から禁煙支援

- 2003年5月に施行された健康増進法では、未成年者の喫煙防止や、受動喫煙の害を排除し減少させるための環境づくりなどが進められている。
- 公共の場所や飛行機の禁煙、社内での分煙等、社会全体でたばこの害から身を守るうとする動きが進んでいる。

監修：原田 久(神奈川県茅ヶ崎保健所) 渡村 聡(リセット禁煙研究会代表) 企画・制作：社団法人 日本家族計画 (財)北海道健康づくり財団

ママお願い! 吸わないで

- たばこの有害物質は、卵子の数を減らし、卵子を傷つけてしまう。
- 男性でも、喫煙者の精子は1割以上減少し、頭が無いなど異常な形状をした運動性の低下した精子が増える。

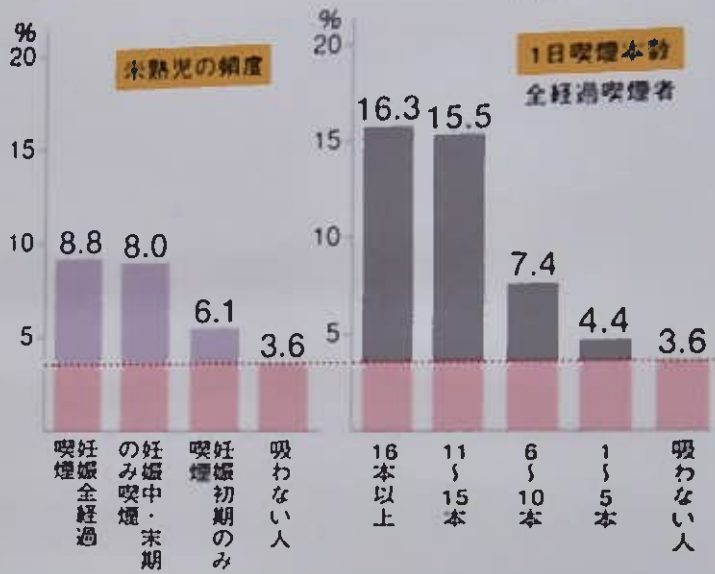
妊娠中の喫煙は、未熟児出産が多い

妊婦の喫煙と未熟児の頻度 (全経過喫煙者)

統計センター (1980)

●妊娠中の喫煙はやめよう!

- 喫煙しない妊婦に比べ、低体重出産の確率は2.4倍、新生児は平均200gも軽い。
- 妊婦がたばこを吸うと、有害物質が胎盤を通して赤ちゃんに蓄積していく。
- 鉛は赤ちゃんの脳に蓄積して知能低下を起こすことが知られている。



早産・流産・死産・新生児死亡率も高い

●喫煙による胎児への发育障害の理由

●ニコチンの作用

胎盤の血管が収縮し、血流障害がおこる。



●一酸化炭素の作用

ヘモグロビンの一部と結合し、カルボキシヘモグロビンになり、胎児への酸素供給量が少なくなる。



●喫煙による食欲の低下

食欲が低下するため、栄養摂取量が少なくなる。



わたしはたばこをやめます

禁煙へのアドバイス

1 きっかけを活かし、自分自身に言い聞かせる



2 スパッと禁煙する



十分な準備と計画を作り、イッキにやめる。

3 心の安静につとめる



緊張しない・争わない・気分転換。

●ニコチンは、ドーパミンという癒しの脳内ホルモンの代わりをしてドーパミンを減らしてしまう。そして、喫煙者はニコチンによってしか癒されないような錯覚に陥ってしまう。しかし、禁煙してしばらくすると、たばこを吸わないのが自然な自分の姿だということに気づくはずだ。たばこなくても、癒され、いろいろなことが楽しめるようになる。そして、健康のことだけでなく、たくさんの禁煙して良かったことに気づくだろう。

たばこをやめたいと思ったら

たばこの仕掛けを理解した皆さんなら、きっと、簡単に禁煙できてしまうはず。しかし、もし、やめにくいと思うようなら、こんな方法もある。

禁煙外来受診のすすめ

禁煙しにくいのは、意志が弱いからではない。ニコチンの依存性のためにやめにくくなっているのである。専門家の助けを借りることで、禁煙しやすくなる。保健所に問い合わせれば、禁煙外来がどこにあるのか教えてもらえる。



ニコチン置換療法について

ニコチンパッチやニコチンガムを使えば、タバコを吸わなくても少しずつニコチンが補給されるので、イライラせずに楽に禁煙することができる。ニコチンパッチやニコチンガムは、ゆっくりニコチンを吸収するので、ニコチン依存症にはならない。ニコチンパッチは、医療機関で処方してもらうことができ、ニコチンガムは薬局で購入できる。



禁煙マラソン

全国には、禁煙に取り組んでいる仲間がたくさんいる。携帯メールを使って、お互いに励ましあう仕組みが無料で提供されている。ニコチンパッチの上手な使い方も教えてもらえる。是非、自分で登録してみよう。できない人は、担任の先生や、養護の先生にお願いして、登録してもらおう。

ホームページは、
<http://kinen-marathon.jp/course/junior/>



なぜ、たばこをやめられないの？

考え方がゆがんでしまう

●「たばこはストレス解消に効果があるのだろうか？」喫煙者に尋ねると「ほっとする」「間が持つ」などの答えが返ってくる。これはたばこを吸っているうちに脳に変化が生じ考えがゆがんでくるからだ。実際には、たばこが効果のあるストレスはニコチン切れでいらした場面のみ。つまり、他の純粋なストレスにはたばこは効かないのである。

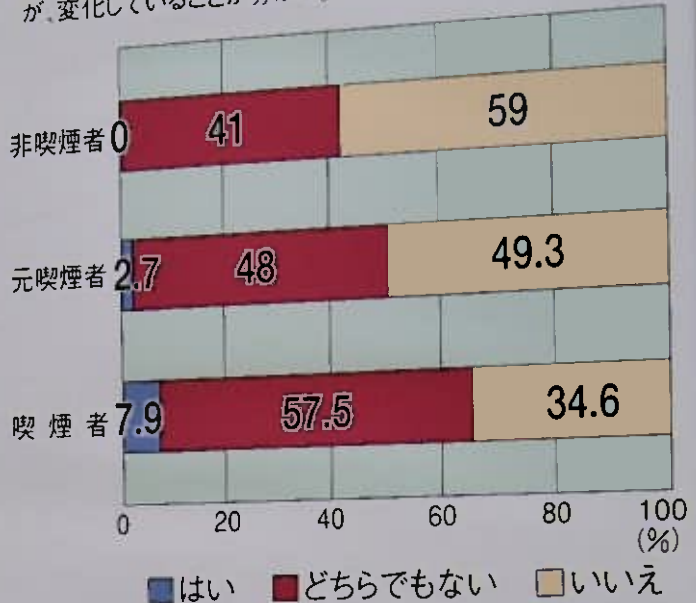


たばこを吸わない人は、おいしいものを食べておなかいっぱいになれば、脳内にドーパミンが分泌されて、幸せな気持ちになる。たばこを吸い続けていると、ドーパミンが出にくくなるので、おなかいっぱいになっても十分満足できなくなる。

喫煙者は、食後の一服がたまらなくおいしいと言うが、本当は、ニコチンによってしか満足を得られなくなっているだけなのだ。

たばこはストレスに効果があると答えた人の割合

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、たばこに関する考え方が、変化していることが分かる。

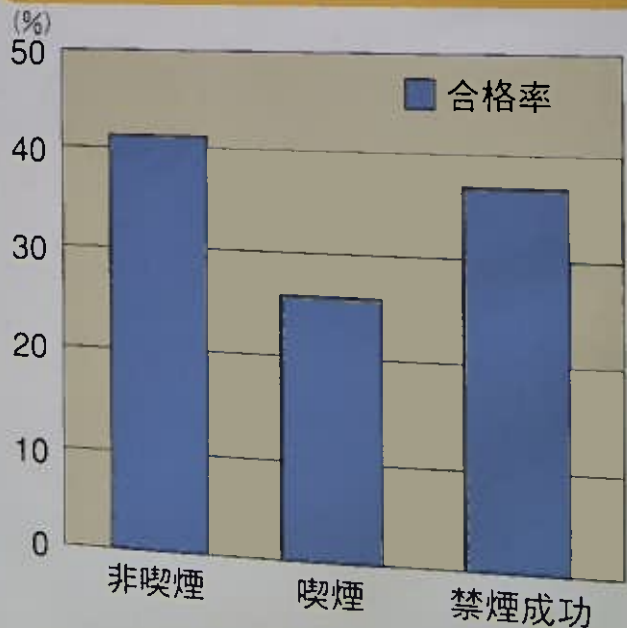


(データ提供：産薬医科大学 吉井 千春)

集中力も落ちてしまう

●たばこを吸うと集中力がつくという話を聞いたことがないだろうか。確かに、喫煙者は仕事や勉強を始める前に、たばこを吸うと、吸った直後は元気になり、集中力が回復したように見える。しかし、もうしばらく見ていると、じきにニコチンが切れ、落ち着きがなくなり、たばこが吸いたくなくなってしまうのが分かる。全体としては集中力は落ちているのだ。非喫煙受験生に比べ、喫煙受験生では合格率が低く、禁煙した受験生は、吸い続けた受験生に比べ合格率が上昇することが分かっている。

喫煙者と合格率



(データ提供：磯村 毅)

たばこについて知っていますか？

たばこについて

安全規制がないたばこ

- たばこは600種類以上の添加物を使い、脳に大量に急速にニコチンを送り込む。
- 急激なニコチン刺激を繰り返すと、脳内の報酬系の回路が鈍感になる。



1 本でもダメ！

- 「吸ってみる？」と誘われたときどう考えるだろうか。たばこの煙を吸うと、8秒後には大量のニコチンが脳に送り込まれる。脳に急激なニコチン刺激を起こすことによって、ニコチン依存症になる。たばこのやめにくさは麻薬と同等とされている。あなたは、勧められたからといって、試しに覚せい剤を注射してみるだろうか。

軽くない「軽いたばこ」の害

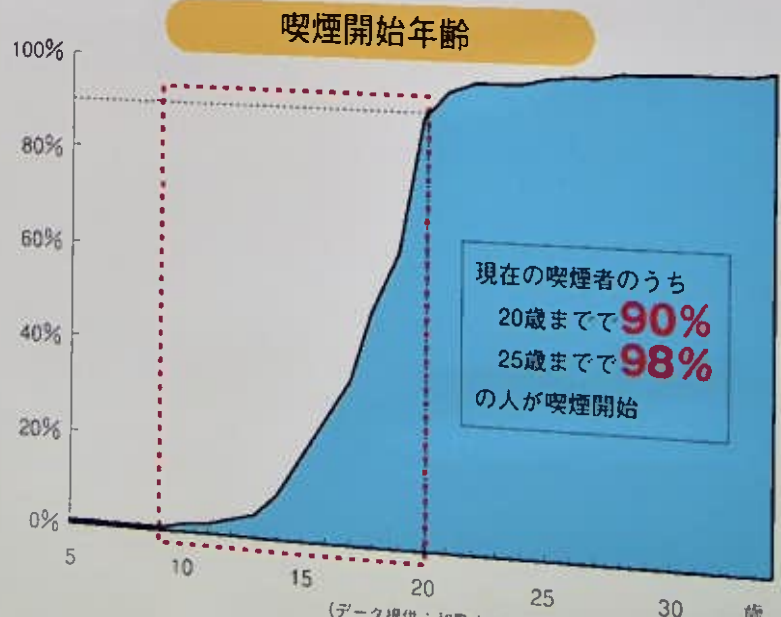
- 「軽いたばこ」のフィルターには穴が開いており、穴からの空気で薄まったけむりを測定して「軽いたばこ」と表示している。
- 喫煙者は、薄まったけむりからでも十分にニコチンを摂取しようと努力して、かえってけむりを吸引してしまう。その結果、一酸化炭素などの気体の有害成分を多く吸入してしまう。



たばこのためにCOPDという肺の病気になり、酸素がないと生きていけないようになっても、たばこを止められない人も珍しくない。写真は酸素を吸ったまま、たばこに火をつけたことによる顔面火傷。(写真提供：磯村 毅)

たばこ問題は10代の問題 ~大人はたばこを吸わない~

- 喫煙者は、20歳までに90%、25歳までに98%が喫煙を開始している。
- 「大人に見られたい」「カッコつけたい」という理由でたばこを吸い始めて、やめられなくなった結果、大人の喫煙者になってしまう。
- 25歳までに喫煙を開始しなければ、その人は一生、たばこを吸わないといえるだろう。



監修：藤田 久(神奈川県茅ヶ崎保健所) 磯村 毅(リセット禁煙研究会代表) データ提供：10歌山赤十字医療センター 池上 2001)

企画・制作：社団法人 日本家族計画 (財) 北海道健康づくり財団