

KENPO  
DAYORI

# 健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1028

2016.5.27



西武健康保険組合

『タバコについて考えよう』シリーズ第2弾

**タバコは やっぱり カラダに悪い**


タバコの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとする約4,000種類の化学物質、200種類もの有害物質が含まれており、そのうち約50種類が発がん性物質です。

これらの有害物質はさまざまな病気を引き起こす原因となり、カラダにたくさんの悪影響を与えています。

## タバコとがん

がんは、正常な細胞の遺伝子が傷ついて起こる病気です。その原因の大部分を占めるのが生活習慣で、中でも喫煙はほとんどのがんと強い関連があります。発がん性物質を含むほか、さらにタバコはがんを抑制する遺伝子を傷つけることもわかっています。がんのリスクが高まることは説明するまでもないでしょう。

なかでも最も大きく影響が出るのが“咽頭がん”。非喫煙者とくらべて約30倍も発症リスクが高まります。ほかにも肺、口腔、食道、膀胱、胃などをはじめ、ほぼすべての臓器のがんに関連があります。乳がんや子宮がんなど女性特有のがんも例外ではありません。

非喫煙者と比較して、  
喫煙者ががんや脳卒中  
などにかかるリスク



	男性	女性
胃がん	1.7倍	
肺がん	4.5倍	4.2倍
大腸がん	1.4倍	1.4倍
すい臓がん	1.3倍	2.0倍
乳がん		1.9倍
脳卒中	1.3倍	2.0倍
脳梗塞（ラクナ梗塞）	1.5倍	2.2倍
虚血性心疾患	2.9倍	3.1倍
2型糖尿病	1.4倍	3.0倍

（20本以上／日の喫煙者）  
厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果  
（2008年1月）より抜粋

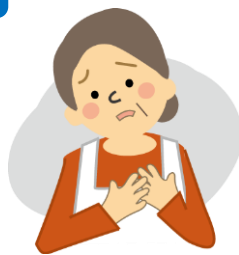


## タバコと肺の生活習慣病「COPD」

「COPD」という病気をご存じですか？Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略で、日本語では慢性閉塞性肺疾患といいます。別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。

最初は風邪の症状と似ていますが、病気が進行するにつれ次第に息切れがひどくなっていきます。最終的には四六時中満足に呼吸ができない状態になり、ふつうの歩行や会話も息切れのため困難になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまいます。

### 主な症状



息切れ



しつこい咳、痰



**特に40歳以上の喫煙者でこれらの症状が続いている人は要注意！**

COPD患者の9割以上が喫煙者で、日本には500万人以上いると推定されています。喫煙者の肺年齢は実年齢より10～20歳も高いことが多く、喫煙者のCOPDによる死亡率は非喫煙者の約10倍になるという報告もあります。



## タバコと歯周病

タバコに含まれる一酸化炭素が、血液中のヘモグロビンの酸素供給能力を低下させ、歯肉組織の活性化を阻害し、歯周病の原因に。将来、歯が抜ける原因になります。



## タバコと胃・十二指腸潰瘍

タバコは消化器にも悪影響を及ぼし、タバコを吸う人は胃・十二指腸潰瘍で死亡する率が約2～4倍です。

女性のカラダへの悪影響もいっぱい

## 女性の健康と美容の大敵「タバコ」

### ◆ダイエットのために喫煙はNG

タバコを吸って体重が減少するのは、健康障害を引き起こしているからです。禁煙すると、平均で2キロほど体重がふえる人もいますが、これは今まで行きわたらなかった栄養がカラダに供給されるため。

気になるほど体重がアップしたら、食生活や運動など、生活習慣そのものを見直して、健康的なダイエットを心掛けてください。

### ◆タバコは美容にも大敵

タバコは歯周病だけではなく、ヤニによって歯は黄ばみ、歯石も茶色っぽくなり、歯茎もやせて色が悪くなります。

喫煙によって活性酸素が増え、皮膚の血行も悪くなって肌の老化も早まり、シワ、シミ、ソバカスの原因になります。

### ◆骨粗しょう症が早まる

タバコを吸う女性は、加齢とともに骨量の減少も大きく、骨粗しょう症になりやすいとされています。

### ◆妊娠、分娩、授乳をとおして赤ちゃんにも悪影響

タバコを吸う女性の妊娠は、非喫煙者に比べ、胎児の発育障害や早産・流産、分娩時の異常、早期新生児死亡（生後1週間以内の死亡）などの危険性が高まります。ニコチンは母乳にも含まれてしまうため、お乳を飲む赤ちゃんにも影響してしまいます。

**タバコを吸うと、吸いがらといっしょにあなたの寿命も短くなっているかもしれません…**

参考資料：

奥仲哲弥氏監修（山王病院副院長、呼吸器センター長）「タバコについて考えよう」

林高春氏監修（医博 東京衛生病院名誉院長）「禁煙 challenge 宣言」

高橋裕子氏総監修（奈良女子大学教授 京都大学医学部付属病院禁煙外来担当医）

「禁煙支援のプロが答える 禁煙Q&A どうしてたばこを吸っちゃいけないの」

次回（健保だより No.1029）では、**受動喫煙の悪影響**についてご紹介します。

保存年月日：2016年11月30日