

## 死亡リスクの高い「喫煙」

近年、たばこへの理解も進み、喫煙が健康被害、死亡リスクの高い要因の一つになっていることは、みなさんご存知かと思います。また喫煙者のみではなく、たばこを吸っていない非喫煙者にも影響を及ぼす「受動喫煙」も問題視され、世界的に分煙の取り組みが加速しています。

たばこには、病気の原因となる有害物質が、煙の中に約 4000 種類、含まれています。「ニコチン」は、脳神経に強く作用する物質で、依存性があり、体内で発がん性物質に変化します。「タール」には、約 60 種類もの発がん性物質が含まれ、肺を黒くし、血流によって、全身にがんを誘発します。

喫煙の関連疾患の一つに、肺の病気があります。COPD(慢性閉塞性肺疾患)といいます。これは、空気の通り道である、気道が狭くなったり、肺の動きが悪くなり、呼吸がしにくくなる病気です。別名「たばこ病」といわれるもので、肺がん以上に、問題になっている病気です。「長引くセキや痰(たん)、坂道や階段を上った際に起こる息切れなどはCOPDの代表的なサイン」です。

また「受動喫煙」も問題です。「喫煙者が吸う(主流煙)より(副流煙)のほうが、濃度が高いものがあります。」小さいお子さんがいる家庭では心配です。子どもの肺は小学校低学年までに成長します。この期間の「受動喫煙」は、肺機能に重大な影響を与えます。親が(ベランダ)や(換気扇)近くで喫煙しても、髪や衣服についた煙の成分が、室内の(カーテン)や(かべ)などに付着して、影響を及ぼします。これを「サードハンドスモーク」といいます。

世界では「禁煙法」が広まっています。WHO(世界保健機構)が、2005年に発効した「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」では、締結国に対し、受動喫煙の防止や禁煙治療の普及などを求めています。

日本では、2004年に条約の批准をし、締結国となっています。アメリカでは、州単位の全面喫煙は、1990年代から進んでいます。またアイルランドでは、2004年に国全体を全面禁煙とする法律が施行されています。

「禁煙」すると、その日からリスクの軽減ができます。「禁煙後数時間で、吐く息に含まれる一酸化炭素のレベルは非喫煙者と同じになり、24時間後には、心臓発作の危険が低下、数日で味覚や嗅覚が回復し、1~2か月後にはセキやタンが改善されます。」20年後には、非喫煙者と同じぐらいにまで下がります。

喫煙者には、自身の病気のリスクを軽減するため、家族の健康のために「禁煙」に取り組むことが必要です。

「百害あって一利なし」