

タバコと健康



教えてドクター

Q&A

Q：タバコが体に及ぼす影響とはどんなものですか。また受動喫煙についても教えてください。

A：タバコに含まれるニコチンにより依存症になり、発がん物質によりがんになりやすくなり、一酸化炭素により血液が固まりやすくなります。肺の組織が壊れ、肺気腫という病気になります。受動喫煙でも同様の病気になります。我が国では毎年13万人がタバコのために命を落としており、受動喫煙でも15,000人が命を落としています。



Q：長年喫煙をしていますが、今から禁煙しても効果はありますか。

A：英国の50年以上にわたる調査では、喫煙者は非喫煙者と比較して、10年寿命が縮まると言われています。30歳まで禁煙すると寿命の短縮がほぼなくなります。40歳までに禁煙すると短縮が1年、50歳までに禁煙すると3年程度になります。70歳までに禁煙すると90歳まで生きる率が高まります。また、禁煙した瞬間から脳卒中や心筋梗塞のリスクが減ります。そして、周囲の人の受動喫煙がなくなります。

Q：禁煙のための治療法を教えてください。

A：ニコチンガムやニコチンパッチ（貼り薬）、バレニクリンという飲み薬を使用すると、薬に禁煙できます。ニコチンガムとパッチは薬局で直接購入できます。

本数を減らすという方法は、タバコに対する未練が残り、禁煙に結びつきません。禁煙する目的をはっきりさせて、日にちを決めてきっぱり止めることが重要です。



Q：何度か禁煙を試みましたが、意思が弱く続きません。禁煙を成功させるコツはありますか。

A：ほとんどの人が何度かの失敗を経て禁煙に成功しています。失敗した原因を思い起こして、同じ失敗を繰り返さないようにすることです。七転び八起きで、何度でも挑戦しましょう。禁煙しにくい人は、「ニコチン依存症」という病気の可能性が高く、病院・診療所・薬局などでサポートを受けることをお勧めします。



天貝先生から
ひとこと

消化器内科 部長
あまがい けんじ
天貝 賢二 先生

最近、煙がでないという加熱式タバコが流行しています。従来のタバコに比べて、有害成分が少ないようですが、ニコチンや発がん物質を含んでおり、病気になるリスク、周囲の人への受動喫煙のリスクがあります。ご自分のこと、周囲の人のことを大切に思うなら、どんなタバコも使用しないことが一番です。