

たばこは どうして 体に悪いの？



— 禁 煙 み や ぎ —

1. たばこの煙に含まれるもの

たばこの煙は体に有害な4000種類の物質を含んでいて、しかもその中の200種類はがんの原因になる発がん物質です。ニコチン、一酸化炭素(CO)、二酸化炭素(CO₂)、ベンツピレン、青酸ガス、鉛、ひ素、アンモニア、亜鉛、カドミニウム、ダイオキシンなどです。タールは真っ黒いねばねばしたもので、この中にはたくさん発がん物質を含んでいます。

2. 肺がこわれる

たばこの煙がのどから気管支に入ってくると、体は毒物のしんにゅうを感じ取って、血液中の白血球が攻撃を開始します。毒物と白血球が争うためにまわりの気管支の細胞もまきこまれてこわされます。気管支はこわされたり治ったりがくりかえされると、くっついて細くなったり曲がったりして、空気の通りが悪くなります。すると汚れた空気が肺から出にくくなって、肺胞がパンパンにふくらみ、ついに肺胞がこわれてしまいます。タールも肺にだんだんたまり、真っ黒い肺になります。1日20本のたばこを1年間すうとコップ1杯のタールがたまります。

たばこをすう人におこる肺の変化

	65歳女性 たばこをすわない	75歳女性 たばこをすわないが 夫はヘビースモーカー	70歳男性 1日10本、50年たばこをすった
たばこによる 肺表面の変化	 きれいな肉色の正常な肺	 黒線はススやタール	 大部分が黒く変化
拡大した 肺の組織			

3. ニコチンはどんな働きをするのでしょうか

◆ニコチンは麻薬

一度体に入れると簡単に薬物中毒になってしまい、ニコチン無しでは生きていけなくなります。この状態をニコチン依存症いぞんしょうといいます。ニコチンが切れてくるとイライラしてきます。そこでたばこをすうと、切れていたニコチンが体に入るので、本人はすっきりして能力が増したように思いこみます。しかし、実際にはたばこをすっている人はミスをしやすく、その人がたばこをすわない時に持っている能力を十分に発揮はつきできない状態になっています。2006年4月からニコチン依存症は健康保険で治療けんこうほけん ちりょうできるようになりました。



◆ニコチンは血液の流れを止める

血管を細くして、血液の流れを悪くします。たばこをすうたびに皮膚、内臓、脳の血液が少なくなります。また、血管がちぢむため血圧があがります。

4. 一酸化炭素は酸素欠乏をおこす

たばこの煙の一酸化炭素(CO)は、とても悪い働きをします。人が生きていくためには酸素(O₂)が必要で、酸素は血液の中の赤血球によって体のすべての臓器に運ばれます。ところが一酸化炭素は赤血球と結びつく力が酸素の240倍も強いので、酸素をおしのけます。そこで酸素のかわりに一酸化炭素が運ばれてしまいます。どの臓器も酸素不足になって、十分に働けなくなります。中でも脳は酸素をたくさん必要としますので、たばこをすうと脳が働かなくなり知能が低下します。酸素が十分がないので、息切れがして運動も長続きしません。スタミナも落ちてしまいます。

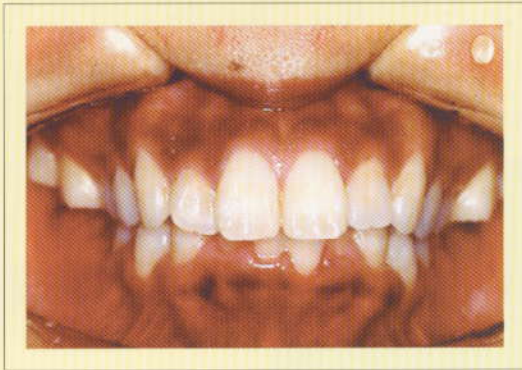


5. 体が不潔になる

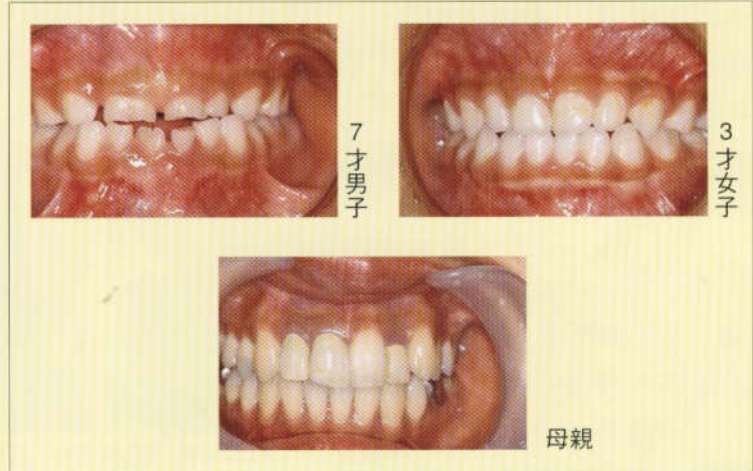
たばこをすっていると息がとてくさくなります。髪の毛はもちろん体中にたばこの煙がつくので、そばに行くだけでくさいにおいがします。たばこは老化を早める活性酸素をふやすので、しわ、しみなどができて、皮膚の老化が早まります。

たばこを吸うと歯周病になり、歯が早くぬけてしまいます。ニコチンには黒いメラニン色素を増やす作用があるため、歯ぐきは黒くなり(図左)他人のたばこの煙をすわされる受動喫煙でも黒い歯ぐきになります(図右)。たばこをすっていると、味覚や臭覚がダメになって、おいしい味やかおりがわからなくなります。

メラニン色素で黒くなった歯ぐき



両親の受動喫煙のため子供の歯ぐきもメラニン色素で黒い



(JR 仙台病院 歯科口腔外科 大高要子氏)

6. 不妊の原因

たばこをすっているとニコチンにより卵巣や精巣の血液の流れが悪くなります。女性では妊娠しにくくなり、妊娠しても流産しやすくなります。性感染症にもかかりやすくなります。男性では精子の数が減り、異常な精子が増えます。性機能障害にもなります。

7. お腹の赤ちゃんがあぶない

妊娠中にたばこをすうと、ニコチンのため血液の流れが悪くなって、お腹の赤ちゃんに栄養が十分に運ばれません。さらに、一酸化炭素によって赤ちゃんも酸素欠乏になります。これでは赤ちゃんは十分に発育できなくて、体重の少ない小さい赤ちゃんが産まれます。

さらに、たばこをすったお母さんから産まれた子供は、11才になっても身長が低く、知能がおくれることも分かりました。これは、お腹の中にいた時、脳が酸素欠乏になったためと考えられます。



「子どもに無煙環境を」推進協議会啓発ポスター

(東京都三鷹市 松元典子さん)

8. たばこが原因の病気

◆がん

発がん物質を毎日体にぬっているようなものですから、20年から30年たつとがんが作られます。舌がん、喉頭がん、肺がん、食道がん、胃がん、すい臓がん、ぼうこうがんは特に起こりやすいがんです。

◆肺の病気

肺がこわされるので、気管支炎、ぜんそく、肺きしゅなどの肺の病気になります。

◆血管の老化

血液の流れが悪くなり血圧も上がるので、血管がつまる動脈硬化を起こします。心臓の血管がつまる狭心症や心筋こうそく、脳の血管がつまる脳こうそく、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血などの病気を起こします。手や足のゆびの血管がつまると、その部分に血液が流れなくなり、黒くなります。



(JR 仙台病院血管外科 市来正隆氏)

◆失明のおそれ

目のレンズのはたらきをしている水晶体がくもる病気(白内障)や網膜の病気(黄斑変性症)で、失明のおそれがあります。

これらの病気がもとで日本では毎年11万人が死亡しています。

9. 周りですわされた人も病気にする

自分はたばこをすわないのに、他人のすっているたばこの煙をすわされてしまうことを受動喫煙といいます。親のたばこで子供を病気にしてしまいます。お父さんのたばこのためにお母さんが肺がんになったりします。

受動喫煙で起こる病気は、大人では心筋こうそく、肺がん、副鼻腔がん、ぜんそく、乳がん、子供では気管支炎、ぜんそく、中耳炎、発育の悪い小さい赤ちゃんや乳幼児突然死症候群(赤ちゃんがとつぜん亡くなること)です。

10. 皆で禁煙を進めましょう

たばこは1本すうと寿命が14分30秒短くなり、たばこをすう人は約10年寿命が短くなります。体の働きが悪くなり、いつもたばこにしばられた人生を送り、持てる力も発揮できないで終わってしまいます。

さらに受動喫煙による害のように、たばこをすうことは家族や仲間を病気にしてしまうことです。みんなが力を合わせて、禁煙を進めましょう。