



たばこに吸わされないように

禁煙のすすめ



「喫煙は健康に良くない」と言われますが、実際にどれくらい悪いのでしょうか。さまざまにデータがありますが、「がんなどの病気で亡くなった人でたばこを吸う人が吸わない人の何倍死亡しているか」という統計が分かりやすいでしょう。大腸がんなどあまり差のないがんもありますが、男性では肺がんは4.5倍、食道がんは2.2倍、膀胱がんや膵臓がんは1.6倍、喉頭がんに至っては32・5倍とされています。そして、すべてのがんで男性は1.7倍、女性で1.3倍多く死亡しています。がんだけでなく、喫煙男性は、くも膜下出血で1.8倍、心筋梗塞などの虚血性心疾患は1.7倍、気管支拡張や肺気腫などの呼吸器疾患では2.2倍多く死亡していません。

喫煙の影響は死に至る病気ばかりではありません。女性にとっては、肌がくすんでしみやしわが増え、歯や歯肉が着色するといった美容面の問

題も無視できません。不妊率の上昇や早期閉経、骨粗しょう症のリスクが上昇するといった女性特有の健康問題も重大です。

では、なぜたばこをやめられないのでしょうか。血液中にニコチンが増加すると、脳の中にドーパミンといった幸せを感じさせる物質が増え、その状態を持続させたくて喫煙を止めることができないのです。これは「麻薬中毒」とまったく同じ構造で、現に病気の分類ではニコチン依存症は薬物中毒の範囲に分類されます。たばこを吸っているつもりが実は、たばこに吸わされているのです。このような研究が進んだので、ニコチン依存症もかなり治せるようになっていきます。「やめよう」と思った人は、ぜひ医師に相談してください。