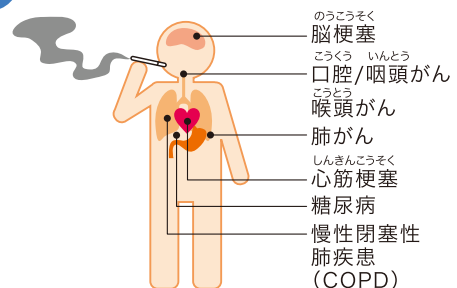


## 喫煙のリスク～タバコは「防ぎうる病気の最大の原因」

### 喫煙は様々な病気の原因

タバコには 4,000 種類を超える有害物質が含まれており、肺がん、喉頭がんの一番の原因は喫煙。強い息切れから酸素不足（呼吸不全）になる慢性閉塞性肺疾患（COPD）も喫煙が主な原因です。COPD はタバコ病とも呼ばれます。心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化も早めます。

#### 喫煙が主要因となる病気



#### 受動喫煙



### タバコを吸わない人にも害が及ぶ

タバコを吸わない人が、喫煙者の側において、タバコの煙を吸ってしまうことを、受動喫煙といいます。その害は、喫煙者と同じような影響が出ます。

### タバコは麻薬と同じ依存症

タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達します。脳に達したニコチンは、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させ、一時的にボーッとさせます。これを快く感じた人はもう一度タバコを吸いたくなり、喫煙を繰り返すうちに、イライラなどの禁断症状を避けるため喫煙をやめられなくなるニコチン依存症に陥ります。

### 禁煙を続けることでリスクは減少

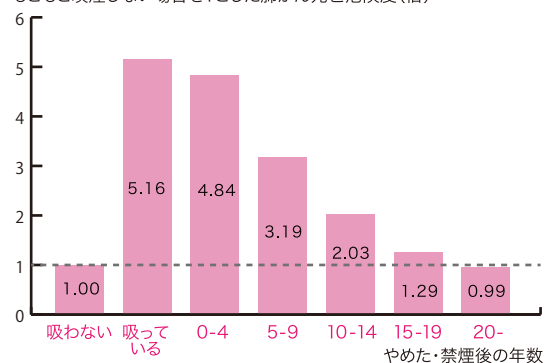
これまで喫煙されてきた方は、「すでに健康をそれなりに害しているので、いまさら禁煙しても…」と思われるかもしれませんが。喫煙のマイナスが完全にゼロになるわけではありませんが、禁煙をすることで、例えば咳や痰が出にくくなった、肌がきれいになった、肩こりが無くなり、目覚めが良くなったというような、短期的な効果はすぐに実感できます。

また、タバコが関係するがんなどの発症についても、右図のように、禁煙を続けることで、健康をとり戻すことができることが示されています。

禁煙が続かずにお困りの場合は、お近くの禁煙外来がある診療所や病院を受診してみてもいいでしょうか。

#### 禁煙後の年数別にみた肺がん死亡危険度(男性)

もともと喫煙しない場合を1とした肺がん死亡危険度(倍)



出典: 日本癌学会「Japanese Journal of Cancer Research」  
(92巻 821-828ページ 2001年)