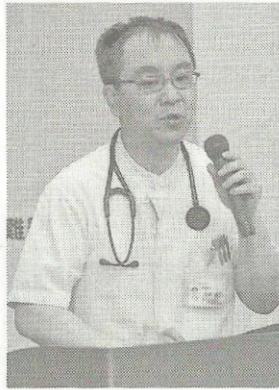


「早く始めれば 死亡リスク減」

たばこは、4千種類以上の化学物質、200種類以上の発がん性物質を含んでいる。アセトン、ブタン、ヒ素、カドミウ



禁煙のメリットなどを解説する
田中 康正

製鉄記念室蘭病院・田中康正呼吸器内科長

ムなど。これらはペンキ除去剤、ライター用燃料、アリ殺虫剤、カーバッテリーなどを肺に入れることと同じ。喫煙は有害物質を吸い込むため、当然、煙の通り道である口腔内や食道、肺などのがんになりやすい。また、副流

煙によって、周りの人への健康にも影響が出る。特に、非喫煙者の肺がんリスクが上がる。夫が吸うと、妻は全く吸わなくても（その煙を吸い込んで）たばこ吸う人のがんになってしまふ。副流煙には、自らが吸

喫煙によって余命は10年短くなる、60歳を過ぎたからの禁煙でも余命は3年多くなる—といった海外データもある。この3年は大きな時間では。そして、禁煙を早く始めると、肺がんによる死亡リスクは減る。

量に放出される。ドパミンの快感は一時的なため、新しい快感を得るためたばこを吸うという流れ。吸わないとニコチンによって放出されるドパミンの量が足りなくなるため、再びたばこを吸う。禁煙の健康上のメリットとして、心臓の病気のリスクが低下する。これはかなり短い期間で（効果が出てくる。咽頭、肺、口腔など、各がんのリスクもクリアされていく。

たばこを吸うと、どうして肺がんになるか。正常な細胞にたばこの成分が入ると、細胞を作る信号を出す遺伝子に傷が付き、ちよつと異常な細胞が作られる。そして最終的にがんになる。非喫煙者と比べて、1日1本でも吸うと2・2倍、50本吸うと15倍も肺がんになりやすくなる。たばこを吸っている年数が長ければ長いほど危険だ。（7月26日・同病院がんセミナーから）

う煙の数倍から百数十倍の発がん性物質がある。主流煙はフィルターを経由するが、副流煙は燃えている状態の煙も排出される。

たばこをやめられない理由は「ニコチン依存症」という病気が原因。ニコチンは、ニコチン受容体という脳の細胞に付く。たばこを吸うと、ニコチンは脳に到達し、この受容体に付いて快感を伝える物質（ドパミン）が大

慢性閉塞肺疾患（COPD）は、たばこの煙のせいで慢性的に気管支に炎症が起き、気管支が細くなる閉塞性の病気。日本には潜在的に670万

人の患者がいる、といわれている。しかし、治療しているのは22万人で、全体の5%しか治療を受けていない。