

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第22話 たばこは百害のもと

タバコによるがんは、大量のタールと、少量の強力な発がん物質が原因です。タバコには約130種の有害物質や複数の発がん物質が含まれています。その中で、「ベンツピレン」という物質は特に強い発がん物質です。これは肝臓で代謝されて、その代謝物が肺の中に蓄積するため簡単には体外に排出されません。何十年も喫煙していると、タールと発がん物質が肺に蓄積し、ついには肺がんや肺気腫になります。

最近の統計によると、我が国では胃癌に代わって肺癌の患者が増えつつあります。肺癌の原因は、タバコだけではなく、自動車の排気ガス中の成分も含まれます。しかし、やはり最大の原因はタバコです。肺癌患者を対象にした死亡率を比較すると、「非喫煙者」の死亡率は0.3%ですが、一日20本の喫煙者では16%、一日40本の人では28%となっています。さらに厄介なことに、喫煙者が吐き出した煙にも多くの有害物質が含まれています。したがって、ヘビースモーカーと一緒に住んでいる家族や、職場の同僚などもその被害を受けることになります。

余談ですが、「ガン」を表す単語として漢字の「癌」とひらがなの「がん」があります。日本癌学会の定義によると、「癌」は肝臓癌、腎臓癌など通常知られている内臓のガンで、「がん」はそれに「悪性肉腫」を加えた名称です。

煙草の有害性は成人だけではありません。タバコ1本に含まれるニコチン量は、銘柄により異なりますが、平均して11.72ミリグラムで、乳幼児が誤って飲み込むと死亡する量です。また、タバコの有害成分の一つであるニコチンは、体内で「コチニン」という物質に変化し、これが子供の学習能力を低下することが知られています。ニコチンは血流を妨げるので、胃腸の運動を悪くし、心臓については頻脈や心筋梗塞、狭心症の原因になります。

喫煙者がタバコをやめられない理由には二種類あります。一つは習慣的に何となくタバコに手が動く場合、この人々はやめる意思さえあれば簡単に止められます。二番目は病的なニコチン依存症（中毒）です。この場合はニコチンを吸収しないと体の具合が異常になる状態です。逆にいうと、中毒の人々は、血

中に一定量のニコチン濃度が保たれていれば心身ともに安定した状態が続きます。しかし、これでもタバコの害に曝されていることには間違いありません。そこで最近は禁煙希望者のためにニコチンガムが市販されています。これを噛むと胃腸から血中へ一定量のニコチンが入ります。また、絆創膏の様なものにニコチンを含ませてそれを皮膚に貼る「ニコチンパッチ」があります。これは一日一回貼るだけで皮膚の血管を通して全身の血中に入ります。これで本人はイライラせずにすみます。しかし、ニコチンを身体に取り込む事により高血圧の人は動脈硬化の誘因と、脳卒中の原因となります。

どうしてもやめられない人は、一年に最低1回（出来れば2回）健康診断を受けて、胃腸、肺、心臓などのレントゲン検査を受けることをお勧めします。外科医によると、直径2センチメートルまでの癌は手術できますが、それ以上大きくなって、リンパ腺に転移すると、中々治療が困難とのことです。早期に発見して初期段階で治療することが肝要です。

最後に一言。愛煙家の人々はいろいろ理屈をつけて「タバコはストレス解消に役立つ」といいますが、身体がボロボロになっては何が生きがいでしょうか。しかし、癌になるのには20年かかるといわれています。寿命を考えるならば、禁煙するのは遅くとも50歳代までです。60歳代、70歳代で無理に禁煙することはありません。高齢者の喫煙は寿命の中に含まれるので、毎日禁煙でイライラして生活するくらいなら、他人に迷惑がかからない様に煙を楽しむ方が精神的によいでしょう。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十二弾に続く！！**

