

喫煙による疾病と恐怖 (前編)

筑波大学名誉教授 教育学博士

芳賀 脩 光

経歴：東京大学大学院教育学研究科 博士課程修了、日本運動生理学会会長、日本体育学副会長、全日本柔道連盟選手強化委員会体力強化コーチ、講道館国際部指導員を歴任。柔道7段。

1. はじめに

筆者は長年、中高年者を対象として至適な運動が抗動脈硬化作用に対する影響や生活習慣病改善への効果、また運動処方理論の構築等の研究に従事してまいりました。しかし、我が国は世界有数のタバコ消費国であり、健康への弊害が危惧されています。このため、本稿では「喫煙による疾病と恐怖」について、改めて、その概容を2回に亘り解説していきたいと思えます。

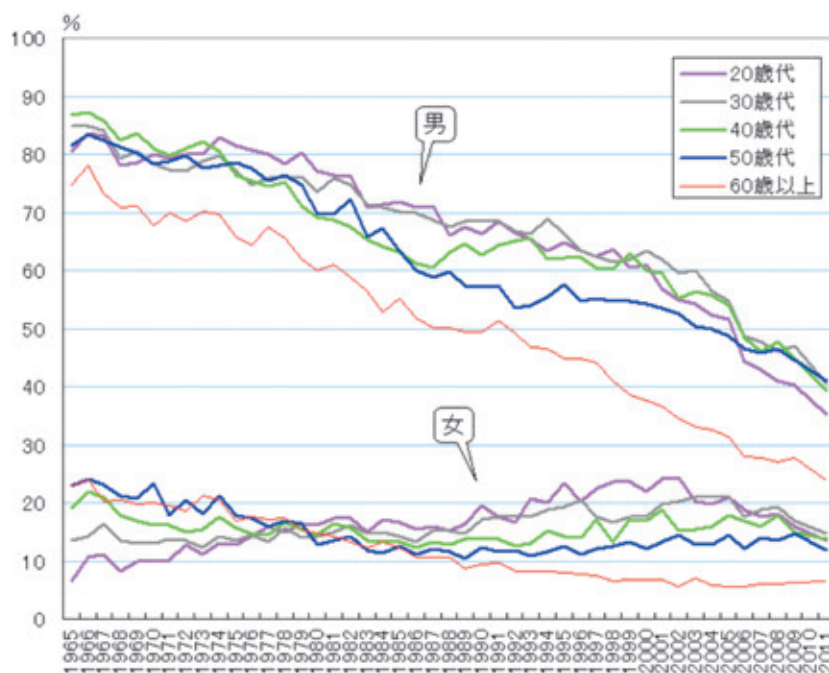
に育ち、ニコチン依存症となり、喫煙率は42%となることが報告されています。喫煙国では若い未成人の喫煙者が多く、大きな問題となっているのです。

現在、我が国では、2003年に健康増進法が施行され、多くの人々が集まる学校、病院、劇場、観覧席、会議場、展示場、デパート、駅構内、乗物内、官公庁施設、レストラン、運動場等は禁煙となりました。これは、受動喫煙を抑えるためなのです。

2. 喫煙人口の現状

1990年、我が国の成人喫煙率は男性61%、女性14%でしたが、2001年では男性52%、女性15%となり、2001年では男性52%、女性15%となり、2009年では男性38%、女性11%と低下してきています。これは、長寿時代を迎えて高齢男性の禁煙による低下が影響していることによるものです。しかし、未成年の若年層をみると、2000年の男子では中学校3年生で喫煙率35%、高校3年生で56%、女子では中3で29%、高3で37%と著しい高率を示しています。米国では12歳以下で喫煙を経験すると、その後1日20本以上のヘビースモーカー

性別年齢別喫煙率の推移



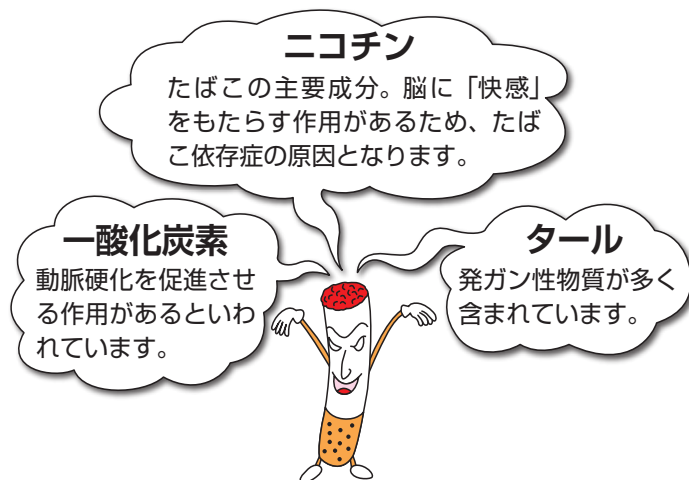
■資料 厚生労働省HP: 最新たばこ情報(日本専売公社、日本たばこ産業株式会社による調査) <http://www.health-net.or.jp/tobacco/menu02.html> 2011年はたばこ産業(株)HP

3. タバコ(紙巻)の有害成分とガンの発症

喫煙すると、約4,000種類の化学物質と約200種類以上の有害物質を身体の中に取り込むことになります。タバコの煙は、「ガス相」と「微粒子相」から構成されており、ガス相には一酸化炭素(CO:猛毒)、酸化窒素、ニトロソアミン(発ガン物質)等、微粒子相にはニコチン、タール、ベンゾピレン(発ガン物質)等が含まれています。この中で、一酸化炭素、ニコチン、タールは健康上最大の有害物質です。また、ニトロソアミンやベンゾピレンは、最強の発ガン物質です。

肺ガン全体に対する喫煙の寄与危険度は、自ら吸い込む主流煙で男性83~94%、女性57~80%という報告があります。副流煙を考慮すると更に高値になることが推察されています。その他、タバコの中には、カドミウム等の農薬も含まれ、非常に危険な嗜好品なのです。

国立ガンセンターの平山 雄博士によれば、喫煙が「ガン」の原因として寄与する割合は、喉頭ガン95.8%、肺ガン71.6%、咽頭ガン65.0%、口腔ガン54.8%、膀胱ガン34.3%、膵臓ガン30.0%、肝臓ガン30.0%と報告しています。喫煙がいかに粘膜を傷つけ、細胞異常を発症させるかが理解できましょう。

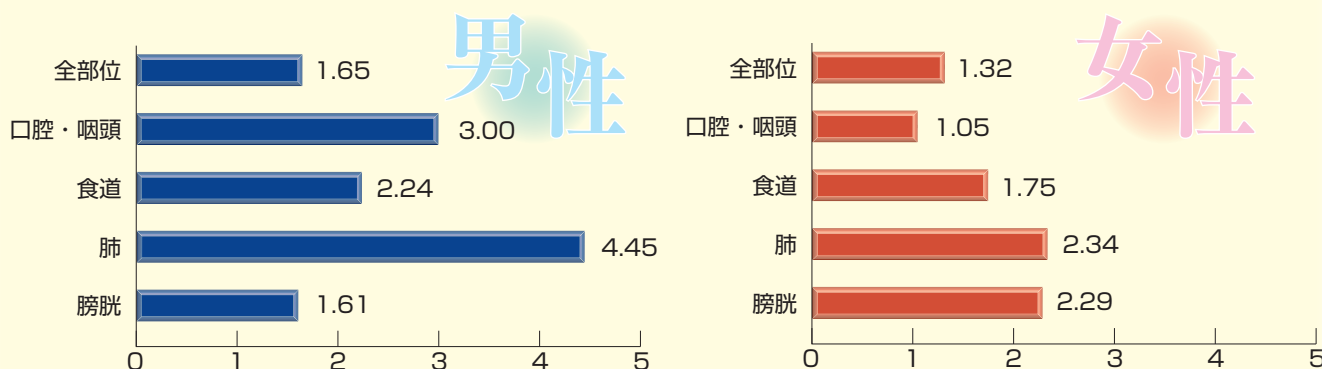


■資料 日本心臓財団 禁煙のすすめ2009

喫煙は、1日に吸う本数、深く吸い込む、タバコの根元まで吸引すること等がガンの発症に関与し、死亡率も高くなります。また、喫煙年齢が早いほどガンになりやすいといわれています。肺ガンの中で喫煙によるガンは「扁平上皮ガン」で、肺の入口に近い太い気管支の上皮に発生するもので、肺ガン全体の40%を占めます。その他、小細胞ガンの発症も多く、全体の10~15%を占めるといわれています。

(次号へ続く)

たばこを吸う人がガンに罹る危険度 (たばこを吸わない人を1とした場合)



■資料 喫煙とガン死亡についての相対危険度(日本) / 平山らによる調査(1966~82)