

## 喫煙が身体に悪いのはなぜ？

タバコには様々な有害物質が含まれています。そのなかでも、**ニコチン**、**一酸化炭素**、**タール**は有害成分の代表格といえます。

ニコチンには血管収縮作用があり、それによって血液の流れが悪くなり、**狭心症**や**心筋梗塞**などの**虚血性心疾患**を招きます。

一酸化炭素はヘモグロビンとの結合性が酸素の200倍あり、赤血球の酸素運搬機能を妨げてしまいます。

タールはフィルターに茶色く付着するヤニのようなもので、多数の発がん物質が含まれています。**山極勝三郎**先生（東京大学病理学教授）が市川助手とともに、ウサギの耳にコールタールを塗り続け、世界に先駆けて実験皮膚がんをつくりだした業績（1915年）はとて有名です。

現在、がん全体の約30%、特に肺がんの多くは喫煙が要因だと考えられています。毎日タバコを吸う人は、吸わない人に比べて肺がんにおかされる確率に比べて4~5倍高く、さらに1日の喫煙本数が50本を超える人は15倍になるといわれます。

公共の場所、職場、家庭など様々な場所における**副流煙**の**受動喫煙**による被害も深刻な問題です。喫煙者は周りの人々の健康にも配慮しなければなりません。

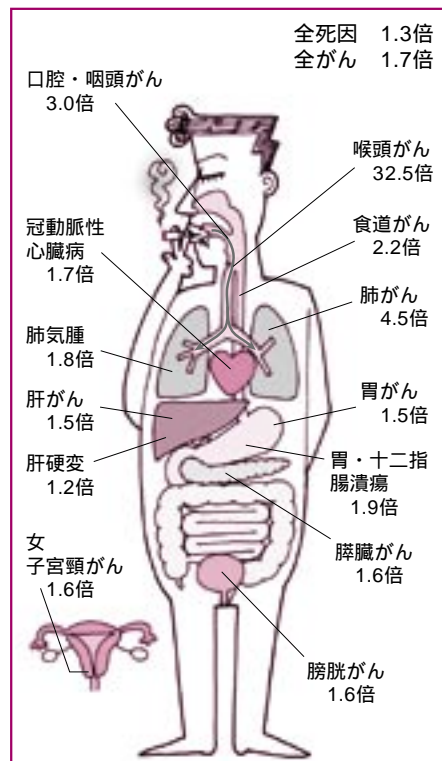
女性の場合はとりわけ、喫煙と子宮がんとの関連が取りざたされています。世界的にみれば喫煙率は減っているのですが、若い女性の喫煙率は増加の一途をたどっています。この時期は妊娠・出産・育児の時期とも重なるので、赤ちゃんへの影響が懸念されます。タバコが流産を

誘発する可能性もあります。

さらに、タバコは美容の大敵（＝女性の大敵）でもあります。シミ、シワのほか、口臭の原因になります。

このように、「百害あって一利なし」の喫煙ですが、最近では分煙環境の拡大により、喫煙者にとっても喫煙する機会が減り、着実にタバコをなくす社会へと進んでいます。タバコを吸っている皆さん、禁煙によって病気になるリスクをいち早く減らし、本当の健康を取り戻しましょう。

特に看護師は喫煙率の高い職業だとされます。人々の健康をあずかる仕事に携わる者として、自身の健康にも留意すべきでしょう。そしてそれは、周りの人々の健康を守ることにもなるのです。



図●タバコによる全身への影響  
(参考：計画調査1966~1982男／平山雄1990)

●**山極勝三郎 (1863~1930)** .....  
た助手・市川厚一とともにウサギの耳にタールを塗り続け、世界に先駆けて発がん実験を成功させた人物。東京大学医学部病理学教授で、日本病理学会の生みの親でもある。1926年のノーベル医学生理学賞の候補となった。が数倍多く含まれる。

●**副流煙** .....  
タバコの点火部分から立ち上がる煙。アルカリ性で眼や鼻の粘膜を刺激する。吸い口から吸うよりも、有害物質はむしろ副流煙のほうが数倍多く含まれる。

●**受動喫煙** .....  
非喫煙者が喫煙者の煙を間接的に吸ってしまうこと。喫煙者の周囲では副流煙を吸うことになりやすい。

●**医師・看護師の喫煙率**  
わが国の医師の喫煙率は欧米の一般男性と同じ30%前後と、わが国の一般男性（50~55%）よりは低いが、欧米の医師の5~10%に比べると高い。看護師の喫煙率は一般女性（10%）より高いが世界共通の特徴で20%前後である。小児科の看護師の喫煙率が16%、精神科では28%ともいわれる。