



保健センターだより

たばこと健康について考えてみませんか？

保健師
吉澤 裕世

ここ数年、たばこについて話題にのぼることが多いと思います。吸っている人も吸わない人もたばこの影響について再確認してみませんか？

Q) たばこのどんな成分が健康に悪いのですか？

A) たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、その中の有害物質は200種類以上です。発ガン性物質を多く含むタール、動脈硬化を促進する一酸化炭素、依存性のもとになるニコチンは、たばこの3大有害物質といわれています。

Q) たばこがなかなか止められないのは意志が弱いから。これはウソ？ホント？

A) ウソ！ 禁煙を何度も試みて、挫折してしまう人は多いのではないのでしょうか？ そんな時「意志が弱いから」と自己嫌悪に陥っていませんか？ たばこが止められない本当の原因は、意志の問題ではなく、ニコチン依存と習慣のせいなのです。喫煙を開始して数秒でニコチンは脳に到達し、快感を引き起こしたり、気分をコントロールしたりします。ただし、それは一時的なもので、ニコチンが切れるとまたたばこが吸いたくなります。その結果依存症に陥り、抜け出せなくなってしまうのです。

Q) たばこを吸うと肌の老化が進んでシミやシワも増えるし、頭を悪くする。これはウソ？ホント？

A) ホント！ たばこを吸うとレモン半分のビタミンCの活性が失われ、活性酸素が増

加してコラーゲンを傷つけます。その結果、肌の老化が進み、シミやシワも増えてきます。禁煙することでお肌の黒ずみが消えて、きれいになる人も多くいます。

また、たばこを吸うと脳は血管が収縮し、血流が減ることや血中へヘモグロビンが一酸化炭素と結びつくことで酸欠になり、記憶する能力や覚えた知識を思い出す能力を低下させることがわかっています。

Q) 軽いたばこは身体にやさしい。これはウソ？ホント？

A) ウソ！ 喫煙者は血液中のニコチン濃度を自分のレベルに保とうとするため、軽いたばこを吸うとつい本数が増えたり、深く吸い込んだりしがちです。その結果、多くの場合、有害成分を今まで以上に摂取してしまうのです。さらに最近では、「にのいの少ないたばこ」も販売されていますが、それらのたばこでは、有害物質は軽いたばこと同じか、より増えていると言われています。

Q) 女性の喫煙はどんな影響があるの？

A) 女性の身体に与える喫煙の影響は、女性特



有の乳がんや子宮がんになる危険性が非喫煙者と比べて高くなっています。さらに、非喫煙者との子宮がんの死亡確率を比較すると、喫煙者は1.6倍も高くなることが明らかになっています。また、卵巣機能を低下させるため、月経不順や無月経が起こりやすくなり、流産や低出生体重児や先天異常など妊娠への影響もあります。

みなさん、いかがでしたか？

たばこを吸っている人の6割以上は、「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」と考えているといわれています。「やめようかな」と思っている人は、まずたばこに対する自分の気持ちを整理することが、禁煙への大きな一歩に繋がります。そのためのお手伝いを保健センターでもいたしますので、気軽に来室してください。