

市民健康大学講座
タバコと健康について

令和元年 8 月 21 日 尾松 健太

タバコが身体によくないことは広く知られているが具体的にどう悪いのかについての講義をおこなった。

まずタバコの由来であるがタバコは南アメリカに自生するナス科の植物である。1492 年イタリアの探検家コロンブスが新大陸を発見しジャガイモやトモロコシなどとともヨーロッパに広まった。日本には戦国時代にポルトガルの船が種子島に漂着し徐々に全国に広まっていった。以前は豊岡でも広くタバコが栽培されていた。

日本の男性の喫煙率は昭和 40 年頃は 80% 近くあったが徐々に低下してきているが先進国の中ではまだまだ高い。その理由としてはタバコの値段が大きく関連している。ヨーロッパ諸国の多くはタバコひと箱の値段が 1000 円以上中には 2000 円以上する国もある。値段以外の要因としてタバコの広告制限、タバコパッケージの警告文、喫煙可能場所の制限やタバコの害に対する正しい知識の広がりがある。

タバコの三大有害物質はニコチン、タールそして一酸化炭素である。ニコチンには血管収縮作用と高い依存性がある。タールは発がん物質である。一酸化炭素は血管を損傷し低酸素血症を引き起こす。それ以外にも様々な有害物質や発がん物質があり肺以外にも脳、目、食道、心臓、皮膚、歯などに悪影響がある。学習能力の低下、視力低下、歯や歯茎の病気、運動能力が低下し皮膚の老化を早める。血管収縮作用により足の指が壊死して切断するケースもある。

ブラジルではタバコのパッケージにネズミやゴキブリの死骸の写真を掲載している。そして「タバコを吸うときあなたはヒ素やナフタリンなどネズミやゴキブリの駆除剤と同じものを吸っている」とコメントが書かれている。そのためかブラジルではタバコの値段は日本より安い喫煙率は日本よりはるかに低い。

たばこの煙には自ら吸う主流煙、吐き出す呼出煙、たなびく副流煙がある。喫煙の近くにいる人は呼出煙や副流煙を吸うことになる。これらの煙は主流煙よりもニコチン、タール、一酸化炭素、ベンゾピレン、アンモニアなどの有害物質濃度が高い。受動喫煙の怖さを認識し分煙ではなく禁煙にするべきである。

日本には未成年者喫煙禁止法があり 20 歳未満の喫煙は禁止されている。喫煙した未成年者は所持しているタバコを没収されるだけである。未成年者の喫煙を知らずに見過ごした親権者や監督者、未成年者が吸うことを知らず販売した者は罰則、罰金がある。

喫煙者の 90% の人がタバコをやめたいと思っているが禁煙できるのは 5% ほど

どである。それはニコチンの強い依存性が原因である。それならはじめから吸わないのが一番である。また喫煙開始年齢が早いほど肺がんでの死亡率が高くなる。しかし喫煙をやめることにより肺がんの死亡率が低下するのも事実である。数十年前タバコの害が知られていなかったころのタバコの宣伝ポスターにはカッコイイ俳優を起用して

「好きなタバコだ明るく吸おう」や「タバコは働くアクセサリー」とか「今日も元気だタバコがうまい」などのキャッチコピーが書かれていた。カッコよさに憧れて喫煙する人が多かったのは当然のことといえる。

これからの対策としてタバコの値段を先進国並みに上げて喫煙は有害であることの知識を広め喫煙可能場所のさらなる制限をする必要がある。タバコの害を知ったうえでタバコを吸い病気になりやすい身体になるのか吸わないで健康を守るのか選ぶのは貴方自身である。