

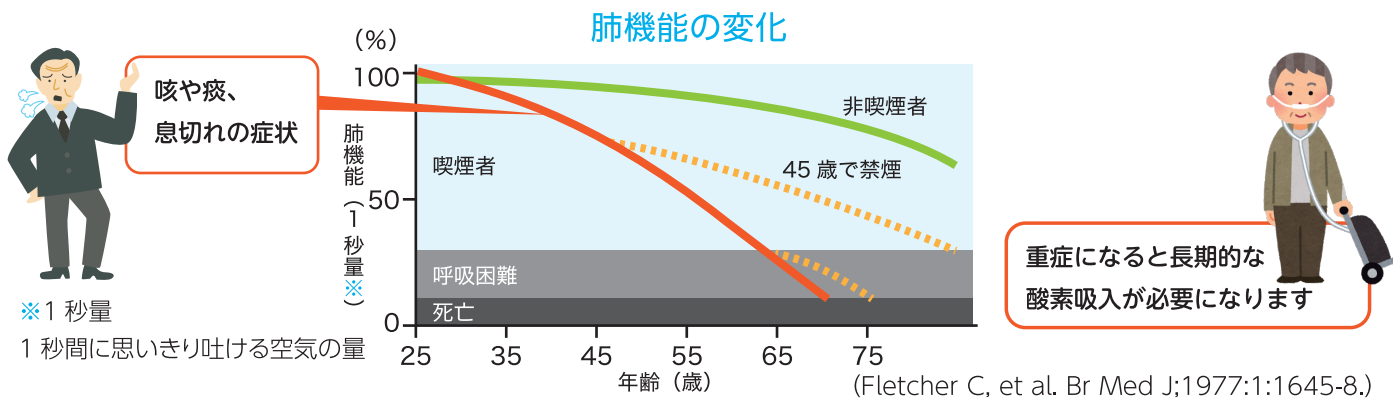
喫煙の影響



日本におけるがんによる死亡のうち、男性で34%、女性で6%はたばこが原因だと考えられています。また、がんだけでなく、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)や脳卒中などの循環器の病気、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器の病気の原因でもあります。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

COPDの原因の90%以上はたばこ煙です。喫煙者の約15~20%がCOPDを発症するとされており、症状(咳や痰など)が出なくても病気は徐々に進んでいます。20歳くらいから喫煙を開始した場合、40歳頃から咳や痰を認めることが多くなり、活動時の息切れも出るようになります。



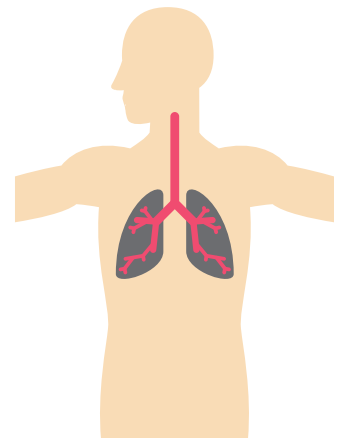
治療としては主に気管支を広げる薬による治療が行なわれますが、最も効果的な治療と予防は禁煙です。一度たばこの煙によって壊れてしまった肺はもとはに戻りません。COPDの場合は、「これ以上悪化させないため」あるいは「今ある自覚症状を少しでも軽減するため」の治療方法しか存在しないということを知っておく必要があります。

肺がん

肺がんの発症は喫煙による影響が大きく、喫煙することで肺がんになる危険性が約4~5倍高まります。日本人では、男性の肺がんの68%、女性の肺がんの18%が喫煙者とされています。

喫煙者の肺がんとは非喫煙者の肺がんを比べると、同じ肺がんでも喫煙者と非喫煙者では治療方法・効果が異なります。喫煙を原因に発症した肺がんに関しては、がん細胞にだけ作用する治療薬として開発された分子標的薬と呼ばれる治療薬も効果が乏しく、副作用も出やすいと言われています。肺がんの種類によっては、手術をしたとしても体を大きく切り開いての手術となり、非喫煙者より傷口が大きくなる可能性があります。

また、肺の表面を覆う胸膜の炎症(胸膜炎)を併発すると、肺の内側に水が少しずつ溜まっていき、取り込める空気量が減っていきます。その結果、息をいくら吸っても酸素が足りず、その様子は「陸にいながら溺れるような苦しさ」と表現される程です。末期の肺がんでは毎日この状態が続くとされています。



■ ブリンクマン指数

ブリンクマン指数 (Brinkman index) とは、健康と喫煙の関係を示す指数です。喫煙が人体に与える影響は今までに吸った煙草の量に関係しており、目安としてブリンクマン指数が用いられます。

● 算出方法

$$\text{ブリンクマン指数} = 1 \text{ 日の喫煙本数} \times \text{喫煙年数}$$

この指数は喫煙とともに上がり、数値が大きいほどがんの発病率が高いことが知られています。

● 喫煙指数と人体への影響

ブリンクマン指数 400 以上：肺がんが発生しやすい状況

ブリンクマン指数 600 以上：肺がん高度危険・肺気腫 (COPD) の危険大

ブリンクマン指数 1200 以上：咽頭がんの危険大

■ 三次喫煙 (third-hand smoke : サード・ハンド・スモーク) をご存知ですか？

三次喫煙とはタバコを消した後に残留する化学物質を吸入することを言います。

たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。それが汚染源になり、三次喫煙が発生すると考えられています。

近年提唱され始めた概念であり、その影響の大きさに関してはまだまだ研究が必要ですが、部屋で過ごす時間が長い乳幼児などでは三次喫煙による影響が懸念されています。



■ 喫煙と生産性の損失

厚生労働省の研究報告書では、勤務中に喫煙のために離席することによる生産性損失を推計した結果、その損失額は 5,496 億円であったとの報告がされています。

また別の事例では、2016 年に横浜市の予算特別委員会別審査において、「市職員の喫煙者約 4000 人が 1 日 35 分のたばこ休憩 (移動時間含む) を取った場合、年間で約 15 億 4000 万円の損失になり、時間にして計 19 日間休んだことに相当する」という試算が市議によって提示されるということがありました。



スモハラ (スモークハラスメント) という言葉も生まれるほど、近年、受動喫煙の影響は社会が警戒するところとなっています。

この機会に是非、会社全体での禁煙促進の取り組みや、各個人での禁煙実施等、禁煙に向けた取り組みを行っていきましょう。

受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究：受動喫煙防止等のたばこ対策による経済面の効果評価とモデルの構築 (<http://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=201608009A>)

肺がん 基礎知識：[国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ]：(<https://ganjoho.jp/public/cancer/lung/>)

e-ヘルスネット：(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-057.html>)

広島県禁煙支援ネットワーク：(<http://www.menet-hiroshima.jp/kin-en/llness/kokyu.html>)

一般財団法人日本呼吸器学会：(http://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=25)