



あなたの街の
ドクターが
アドバイス

たばこは多くの病気と関係しています

禁煙を真剣に考えてみませんか ～喫煙と病気の関係～

新型コロナウイルスにより、新たな生活様式となって不便に感じるところもありますが、一方で生活習慣や健康について改めて見直している方も多くいらっしゃいます。そんな中、2020年4月、受動喫煙による健康への悪影響を防ぐための法律、「改正健康増進法」が施行されました。

たばこは、喫煙者が吸い込む主流煙と、たばこの先から立ち上る副流煙があり、副流煙の方がより多く有害物質を含んでいます。そして、周囲の人々に害を及ぼします。喫煙が引き金となるものとして、肺癌や慢性閉塞性肺疾患（COPD）といった肺の病気が挙げられますが、肺だけではありません。脳梗塞や脳出血、虚血性心疾患というように脳や循環器の病気、そして糖尿病や高血圧症との関連も示唆されています。また、喫煙者が吸い込む主流煙は、喉や食道に直接入り込むため、咽頭癌や喉頭癌、食道癌や胃癌のリスクを高めます。

それだけではなく、喫煙の常態化は、消化管機能にも悪影響を及ぼします。胃粘膜には毛細血管が無数に張り巡らされていて、たばこに含まれるニコチンが、胃粘膜の毛細血管を流れる血液の流れを悪くさせ、酸素不足に陥ります。その状態が慢性化すると、潰瘍がでやすくなり、胃十二指腸潰瘍の大きな要因となります。さらに、たばこを吸う方には胸やけを感じる方が多く、内視鏡検査を行ってみると、逆流性食道炎に罹っているケースが多数見られます。胸やけを感じる理由は、喫煙により食道器官の運動機能が低下し、胃酸の逆流が増えるからです。

このように、たばこは多くの病気と関係しています。予防できる最大の死亡原因です。禁煙することで、病気のリスクを減らすだけでなく、食欲回復、痰や呼吸器症状の改善、そして金銭面でも負担が軽減できます。周りの大切な方々への配慮も欠かせません。今、禁煙を真剣に考えてみませんか。

今回のドクターは



いし胃腸科内科
院長

石 忠明 先生

岩手医科大学卒業。日本内科学会
総合内科専門医、日本消化器病学会
消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医