



発行所: 有限会社 西川工務店  
 松阪市町平尾町164-3  
 TEL 0598-51-7040  
 FAX 0598-51-7140  
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>



# タバコの基礎知識 ~その②~

タバコの正体・害を知り、  
禁煙の「重要性」を高めよう

## タバコはメタボを悪化させる

## 受動喫煙によるタバコの害

「メタボリック・シンドローム」(内臓脂肪症候群)とは、心疾患などを発症するリスクが高まる事から注目を浴びるようになった新しい病気概念で、その基盤には“内臓脂肪の蓄積”があるとされています。へそ回りが男性 85cm以上、女性90cm以上で、かつ血圧・血中脂質・血糖の3項目の内2つ以上の数値が高い場合は、メタボリック・シンドロームと認定されます。1項目だけが大きい場合は「予備軍」として注意が必要な状態です。2006年に実施された「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、40~74歳の中老年層でメタボリック・シンドロームが強く疑われる人とその予備軍を合わせると、男性 51.5%、女性20.3%にも達しています。

タバコの悪影響を受けるのは喫煙者本人だけではありません。その煙はタバコを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。喫煙者本人が吸い込む煙を「主流煙」といい、空気を汚染するタバコの煙とは、喫煙者が吐き出す煙と、火の着いた部分から立ちのぼる「副流煙」の2つが混じり合った状態です。主流煙は燃焼温度が高く、タバコの内部やフィルターを通過して喫煙者の体内に吸い込まれます。タールや一酸化炭素などの有害物質は、主流煙よりもむしろ副流煙に多く含まれています。その為、タバコを吸う人の傍にいる非喫煙者は、自分ではタバコを吸わないのに少量のタバコを吸ったのと同じ状態になります。この状態が「受動喫煙」です。

### 喫煙者のメタボ予防・改善は、まず禁煙から

### 受動喫煙で高まるリスク

喫煙は、メタボリック・シンドロームと並んで動脈硬化の原因です。喫煙は血管への直接障害作用の他、糖代謝や脂質代謝の障害、凝固などが複合したメカニズムによって動脈硬化を進行させ、その結果、喫煙すると動脈硬化性疾患のリスクが上昇します。更に、喫煙にメタボリック・シンドロームが重なると動脈硬化が進行して、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳梗塞にかかる危険が増大するのです。メタボリック・シンドロームに該当する人の発症リスクは、そうでない人と比べると虚血性心疾患で1.9倍、脳梗塞で1.4倍高くなります。これに加えて喫煙者の場合、そのリスクは虚血性心疾患で3.3倍、脳梗塞で2.5倍も高くなってしまいます。研究の進歩により効果的な禁煙方法が確立し、比較的楽にしかも確実に禁煙ができる時代となりました。まず禁煙から取り組んで喫煙のリスクを減らしてから、食事や運動の改善に取り組む事をお勧めします。

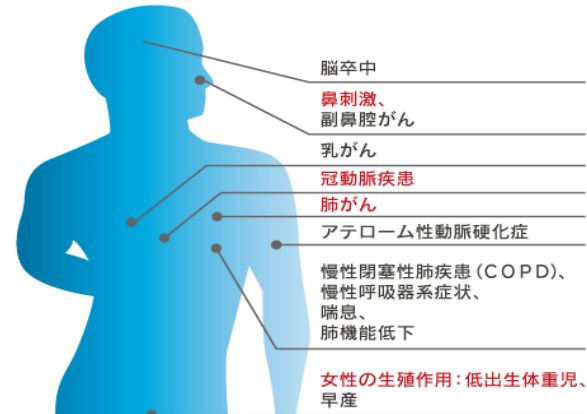
アメリカの公衆衛生長官の報告書「タバコ煙への強制的暴露の健康影響」(2006年)によると、受動喫煙の健康影響に関して確実な証拠がある疾患として、肺癌・虚血性心疾患・低体重児、示唆的な証拠がある疾患として、脳卒中・副鼻腔がん・慢性閉塞性肺疾患・喘息・乳がん・アテローム性動脈硬化・早産、があげられています。この他、鼻への刺激、慢性呼吸器症状、肺機能低下も受動喫煙との関係が指摘されています。更に、厚生労働省研究班「多目的コホート研究」の調査(2008年)によると夫や職場などからの受動喫煙によりタバコを吸わない女性の肺腺がんのリスクが高まる事が明らかにされています。受動喫煙が重なると、その機会のない場合に比べて1.9倍も肺腺がんのリスクが高まります。肺腺がんは近年増加している肺がんのタイプですが、肺扁平上皮がんや小細胞がんと共に喫煙者本人のリスクが高まる事が明らかにされています。

### ● 循環器疾患死亡における喫煙者の相対危険度

	男性	女性
全脳卒中	1.39(1.13~1.70)	1.65(1.21~2.25)
脳梗塞	1.23(0.90~1.69)	1.64(0.97~2.79)
くも膜下出血	2.98(1.34~6.63)	3.25(1.92~5.52)
虚血性心疾患	2.51(1.79~3.51)	3.35(2.23~5.02)
全循環器疾患	1.60(1.39~1.84)	2.06(1.69~2.51)

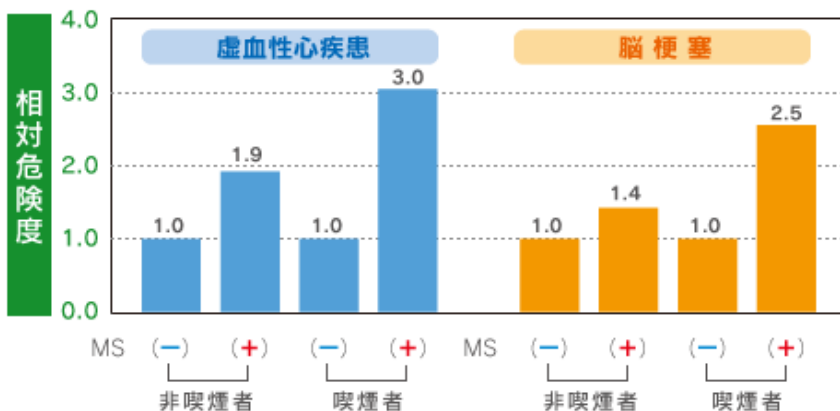
※ 非喫煙者を基準として相対危険度を算出、( )内は95%信頼区間

### ● 受動喫煙が引き起こす病気



因果関係の証拠: 示唆的  
因果関係の証拠: 確実

### ● メタボリックシンドローム (MS) と動脈硬化—喫煙の影響



### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!