

タバコ



山本組合総合病院
呼吸器内科 科長

高橋 知親

今この文章を読んでいる皆様の中に、普段タバコを吸っている方はどのくらいいらっしゃるのでしょうか？

なにをかくそう、現在呼吸器内科医として勤務していて、偉そうに禁煙外来などもやっているこの私も、約4年前までかなりのヘビースモーカーでした。そんな私がなぜ禁煙を決意したか。理由は色々ありましたが、この仕事を通して喫煙の体に対する影響を、身をもって実感したのが一番大きな要因です。

食事の後のコーヒーを飲みながらの一本、美味しいですよ。ね。仕事の後の一本、最高です。もの凄く分かります。しかし喫煙によっても様々な悪影響があることも歴然とした事実です。今回はタバコの肺への影響について、簡単にお話させて頂きます。

タバコが原因の肺の病気と言えば、恐ろしくかなりの方が肺がんを思い浮かべるでしょう。その想像に間違いなく、肺がんは喫煙により罹患する確率がぐんと高くなります。2008年の統計によると、肺がんによる死亡率は人口10万人あたり53・1人で、胃がん(39・8人)・大腸がん(34・2人)を大きく引き離し、ダントツの1位となっています。ある報告によれば、

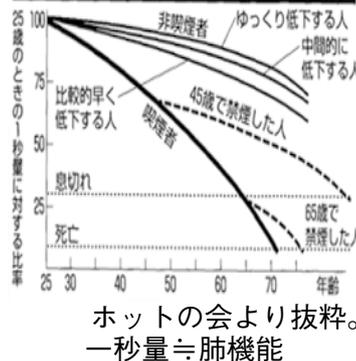
喫煙する人はしない人に比べて、約4倍も肺がんになるリスクが高まるといわれています。また肺がんを根治する方法は手術しかありませんが、発見時の約半数以上は手術ができないほど進行してしまいます。仮に手術が出来たとしても、根治までもつていけないのは、さらにその半数にすぎません。しかし、この肺がんの影に隠れて、未だにその怖さあまり認知されていない疾患があります。それはCOPDと呼ばれている病気です。

最近では笑点の司会をされている桂歌丸師匠が、この病気に罹患しているということが話題になりました。COPDは、慢性閉塞性肺疾患の略語で、以前は肺気腫とも言われておりました。現在の患者数は約20万人ですが、潜在患者数は約500万人ともいわれています。日本人の場合、9割以上はタバコが原因とみられ、また喫煙者のおよそ6人に1人が罹患しています。これは肺がんとは比べ物にならない程高い確率です。では一体どういう病気かといえますと、肺は肺胞という風船のような小さな空気の袋が、無数に集まって出来ています。また肺胞には気管支という、スト

ローのような管が繋がっています。正常な方の場合、息を吸い込むと胸が膨らみます。すると胸の中の圧力が下がり、空気が口からストロー(気管支、以下略)を通じて風船(肺胞、以下略)の中に流れこみます。逆に息を吐くと、胸が縮みます。すると胸の中の圧力が上がり、空気が風船からストローを通じて口から吐き出されます。しかし喫煙を続けると、この空気の通り道であるストローに、何年もかけてじわじわと慢性的な炎症が引き起こされます。その結果、ストローが段々と伸びきってしまします。息を吸い込むときは問題ないのですが、息を吐いた時に胸の中の圧力が高まる、ペラペラになってしまったストローがペしゃつと潰れてしまします。これにより吐き出せない空気が、風船にどんどん溜まってしまします。するとどうなるか。新鮮な空気を取り込むスペースが、風船に無くなってしまし、古い空気と新鮮な空気を交換することが出来なくなってしまうのです。このことが「息切れ」となって現れます。また気管支に引き起こされた慢性的な炎症が原因で、眠れないほどの頑固な痰や咳などといった症状も現れます。病気が進行してくと、服を着替えるだけで息が切れてしまします。こうなると在宅酸素療法といって、24時間酸素を吸い続けなければいけない状態となります。また最近では、COPDは肺のみならず、心筋梗塞や脳卒中、骨粗鬆症や

また肺がんの場合、禁煙後10年吸わない方に比べ肺がんにかかるリスクは、約4倍から約2倍にまで低下し、15年で吸わない方と同レベルまで低下すると言われています。また血管病変などは、より早く禁煙の効果が見れます。つまり、禁煙に遅すぎるといえることは無いのです。この文章が、現在タバコを吸ってらっしゃる人にとつて、一度禁煙に関して少しでも考えてみる、そのきっかけになれば幸いです。ちなみに、先にも少し触れましたが、当科では禁煙外来も行っております。興味のある方はどうぞお気軽に受診下さい。

「1秒量」の年齢的な変化と喫煙の関係



筋肉の萎縮などを引き起こす「全身病」であるということが分かってきました。このようにCOPDというのは、肺がん匹敵する怖い病気です。また一度喫煙で破壊された肺は、もう元には戻りません。ただし、何歳で禁煙しても禁煙した時点から、肺機能の低下は正常の方と同じように緩やかになっていくきます。(図参照)

