

# いのち ひろば

連載 (74)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

## たばこは 体に悪いの？

さくらこ内科・呼吸器・血管クリニック  
院長 田尻 さくらこ

たばこの煙には5000種類以上の化学物質が含まれており、70種類以上は発がん物質で約200種類が有害物質と同等とされています。



たじろ・かむら 19

代表的なものに、ニコチンがあげられます。ニコチンはアドレナリンという元気の出るホルモンを促進させる作用があり、睡眠障害、興奮状態を作ります。そのため、頭がすっきりする、仕事ははかるといった気持ちになり、たばこを吸わないと仕事ができないと勘違いさせ、たばこ依存を引き起こします。その影響で、ニコチンはヘロイン、コカインより依存性が高く中止しづらく成分となります。さらに、体にも多数の害をもたらす事が知られています。心臓では不整脈や心臓に酸素を運ぶ血管に動脈硬化を起させ狭心症・心筋梗塞を起させます。他、糖尿病を悪化させ、胃潰瘍や胃炎を起させる作用があります。

多くの患者さんに禁煙を勧めると「ニコチンの少ないたばこに替えたから」と答えられる方がいらつしやいますが、実際は量が減ることば、ほぼありません。ついでです。これは赤血球

### 今月のひとこと

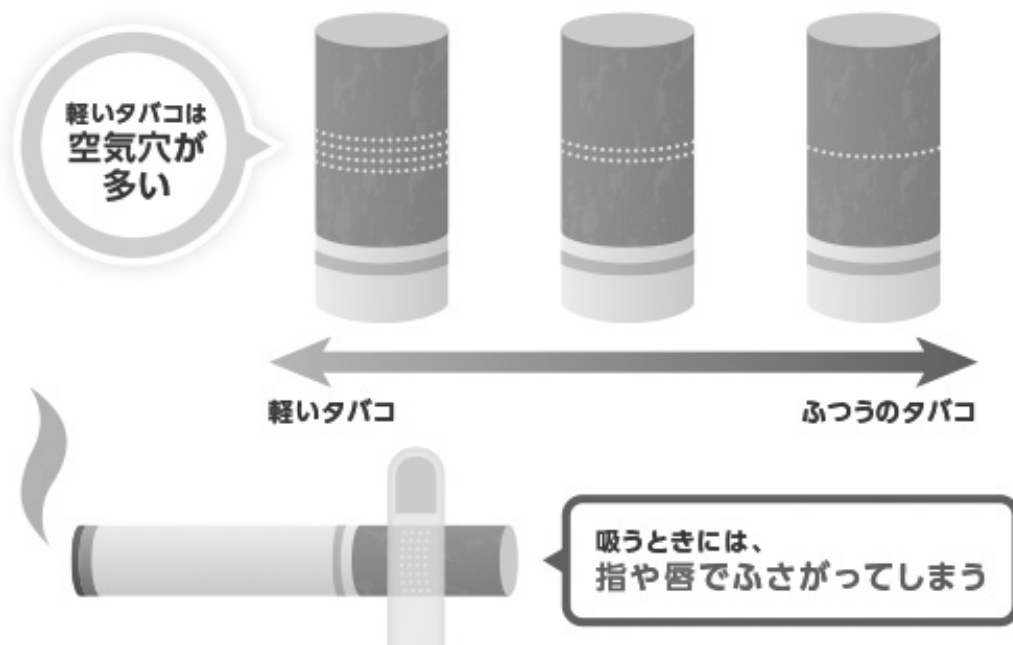
喫煙は、良いことはありません。喫煙年齢が早く、喫煙年数が長く、本数が多いほど悪影響は増えます。たばこを止めて、自分や家族を大切にしましょう。

という体全身に酸素を運ぶ細胞にくっつき、酸素の運搬を妨げ血液をどろどろにします。その結果、心臓の筋肉が酸欠状態となり心筋梗塞や不整脈を起させます。喫煙者は数千〜1万ppm以上のCOを吸っており、これはアドリンク中の自動車排気ガスを吸っていることと同じです。他、タール、ベンゾピレン、ニトロソアミンなど多種多量の代表的発がん性物質が含まれています。

なら、最近増えきている加熱式たばこは健康に影響はないと言われているから替えてみては？残念ながら、加熱式たばこも葉たばこと比較すると多少、健康被害は減りますが、害は残ります。加熱式たばこに使われているスティックやカプセルは、どちらかたばこ葉が使われており、火を使わずに熱するだけの違いだからです。

結果、ニコチン量は紙巻きたばこと同等、あるいはそれ以上、タールは70%程度と大きく減少していません。ただし、一酸化炭素など、ほかの有害物質は減少しているものもあります。かといって安全ではなく、電子たばこは蒸気・エアロゾル中に発癌性分類的ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド、さらに刺激性を有するアクロレインなどの発生物質があることが報告されています。これは赤血球

### タバコの空気穴



平間敬文『子供たちにタバコの真実を—37万人の禁煙教育から』かもがわ出版：59、2002 より一部改変

### 加熱式たばこの仕組み



電子たばこが原因の肺炎も生じています。紙巻たばこには無い、加熱式たばこ特有の有害物質の吸入が生じていると考えた方がよさそうです。また、ニコチンガム・ニコチンパッチと比較し禁煙成功率を低下させ、むしろ喫煙者を増加させていることがわかりました。

上昇させます。また、慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎)を来し酸素を吸わないと動けないほどの肺を破壊し、細菌に対する抵抗力を減弱させることから肺炎も悪化させます。隣にいる家族や恋人、友達にあなたの煙を吸うことで、がん・心臓病・脳卒中のリスクなどがわかります。

元気で長生きするためには、やはり禁煙をした方がよさそうです。今回は6月中旬に「補聴器ついて」を掲載予定です。



## 小田原医師会より住民の方々へ

### 小田原市休日夜間急患診療所の体制について

#### 小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16  
☎0465-47-0823 駐車場(第1~4)あり  
<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/>

診療科と受付時間 ※12月29日~1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日(夜間) 午後7時~同10時	日曜・祝日(昼間) 午前8時半~同11時半 午後1時~同3時半	土曜・日曜・祝日(夜間) 午後6時~同10時
内科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼科		当番日のみ	
歯科		日曜・祝日(昼間) 午前9時~同11時半 午後1時~同3時半	

〈上記の問合せ先〉

小田原医師会地域医療連携室  
☎0465-47-0833

月曜~土曜(日曜、祝・休日、12/29~1/3休み)  
午前9時~正午/午後1時~午後5時

医療機関検索は  
小田原医師会のサイト  
から利用できます



<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

### 小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				13:30~14:30 内科		
5	6	7	8	9	10	11
			14:30~15:30 小児科			13:30~14:30 内科 神経内科
12	13	14	15	16	17	18
	13:00~14:00 内科 循環器科	13:30~14:30 内科		13:00~14:00 内科	13:00~14:00 小児科	
19	20	21	22	23	24	25
	13:30~14:30 腎不全 循環器科	13:30~14:30 内科	13:30~14:30 耳鼻科		13:15~14:15 皮膚科	14:30~15:30 産婦人科
26	27	28	29	30	31	
	13:30~14:30 内科	13:00~14:00 内科	13:15~14:15 内科			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	13:00~14:00 内科 循環器科	13:00~14:00 整形外科		13:30~14:30 内科	13:00~14:00 小児科	14:30~15:30 産婦人科
9	10	11	12	13	14	15
			13:30~14:30 耳鼻科	13:00~14:00 内科	13:15~14:15 内科	
16	17	18	19	20	21	22
	13:30~14:30 腎不全 循環器科	13:00~14:00 内科				13:30~14:30 内科 神経内科
23	24	25	26	27	28	29
		13:30~14:30 内科			13:15~14:15 皮膚科	
30						

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の皆様へ  
こんな時は小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。

地域医療連携室の活動  
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の病院・診療所について、つきのようなお問い合わせにお答えしています。このような時には小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。