

# ④3 人の吸うたばこの煙で…



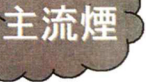
【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

## 人生100年時代の健康管理

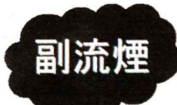
桐生大学桐生医療保健学部副学長 山科 章

前回、たばこの煙には、喫煙者が吸い込む完全燃焼に近い主流煙と吸わない状態で不完全燃焼に近い副流煙とが、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。紙巻きたばこを1本吸うと3分の1が主流煙、3分の2が副流煙ですが、主流煙は呼出煙となって吐き出されます。

余燃焼して発生する副流煙があること、たばこの煙には約70種類は発がん物質が含まれ、体の中に入り込み、遺伝子の異常を起こし、さまざまながんを引き起こすと紹介しました。



煙を吸いこむ時、タバコの先端の温度は900℃にも達するため発癌物質も分解される



煙を吸いこむ時、タバコの先端の温度は900℃にも達するため発癌物質も分解される

日本生活習慣病予防協会の許可を得て引用

主流煙と比べて副流煙は有害で希釈されるので、主流煙と比べて有害性が低いように思われますが、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、酸化炭素が4.7倍、発がん物質である4-アミンピリンは30倍、目を刺激するアンモニアは46倍含まれています。希釈されたとしてもその害は無視できませんし、車やカラ

オケノツクなどの狭い空間では副流煙が高濃度になります。実は、空気清浄機はガス成分を除去できないものが多いのです。副流煙は服や洋服、あるいはほかに吸着する。吸着した煙は空気成分と反応して有害化学物質を生成し、再拡散して三次喫煙(Third hand smoke)を起

非喫煙者にとっても、たばこは呼出煙、副流煙、三次喫煙と三段階の迷惑な存在です。受動喫煙の急性症状は、粘膜への直接刺激による目の痛みや涙、くしゃみ、せきなどのほか、肺が体内へと吸収して起る頭痛、動悸(うちき)などもあります。長期間の受動喫煙は、がんや心筋梗塞などの原因になり、喫煙指数の高い、喫煙回数(ろうたんのたばこ)は、男性の毒の肺が死に至る率は高く、1.3倍、1.5倍です。心筋梗塞などの循環器疾患の原因にもなり、受動喫煙を規制する法的措置を実施した国や地域において、非喫煙者の心筋梗塞が約半減したという報告もあります。

それでも禁煙しないのでしょうか…。それでは、喫煙回数(ろうたんのたばこ)を減らすことです。喫煙回数(ろうたんのたばこ)を減らすことです。

## 保健・福祉

きませんし、車やカラ

し、その害は無視できませんし、車やカラ

ます。喫煙指数の高い、喫煙回数(ろうたんのたばこ)を減らすことです。

ます。喫煙指数の高い、喫煙回数(ろうたんのたばこ)を減らすことです。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。