



生活習慣病を考えよう - 喫煙の問題 -

大塚 盛男 (臨床医学系)

毎日の生活のなかで、からだに悪いとは知りつつも、つい行ってしまふことはたくさんあると思います。すぐにその影響が出てつらい思いをすれば、だれもがその行動を止めますが、すぐに影響が出ない場合には長い間その生活を続けてしまいます。生活習慣病は、若い頃に身に付けた好ましくない生活習慣を長期間続けた結果発症する病気ですが、生活習慣のなかでも影響の大きいのが喫煙です。喫煙は個人の自由だから余計なお世話だと思っている方もいます。また、学生の皆さんが喫煙の恐ろしさを実感することはほとんどないと思いますが、喫煙による病気で苦しんでいる方々を毎日診ている者として、喫煙について改めて考えてみて いただきたいと思います。

筑波大学の喫煙率は

学群生の平均喫煙率は、男性約15% (全国平均59%)、女性約4% (同15%) で、我が国の平均よりはかなり低いものの、学年が進むごとに頻度が高くなっています。大学院生の喫煙率は学群4年生とほぼ同程度の、男性約25%、女性10%、教職員の喫煙率は約30%、女性12%であり、一度開始された喫煙はその後も継続されるようです。

喫煙による生活習慣病

皆さんよくご存じのように、タバコの煙の中には発癌物質を含め多数の有害物質が含まれております。現在、日本人の死因の第1位は癌などの悪性新生物ですが、その約30%は喫煙が原因となっていると考えられており、特に肺、喉頭、食道、口腔、膀胱などの癌でその影響が強いことが明らかになっております。また、死因の第2位を占める心筋梗塞、軽度の労働でも呼吸困難となる慢性閉塞性肺疾患など、多数の病気の発症に関与しており、1日20本吸う人は1年で約1ヶ月命を縮めていると言われております。さらに、同居者の肺癌発生率を高めた

り、気管支喘息を悪化させるなど周囲の人にも影響を及ぼします。また、妊婦の喫煙は流産や出生時低体重などに関係し、胎児にも害を及ぼ します。

禁煙しよう

喫煙者の多くは、「なんとなく」始めたタバコが、「いつでも止められるから大丈夫」と思っているうちに止められなくなり、「体に悪いことはわかっている」と思いつつも「つい一服」となってしまうようです。

喫煙により、心理的な習慣とともに、ニコチンによる身体的依存も生じます。ニコチンには麻薬のように習慣性を起こさせる作用があり、依存性の高い人が止めると禁断症状が出現します。喫煙歴の短い方は習慣を断ち切る意志や努力で禁煙できますが、長期間の喫煙者はニコチン依存症という病気のために、意志や努力だけでは禁煙できず他の治療が必要となります。

現在喫煙していない方、健康のために今後も禁煙を続けて下さい。喫煙開始間もない方、ニコチン依存症になる前に「あなたにとって喫煙とは何なのか」もう一度考え、喫煙生活に「さよなら」して下さい。喫煙を続けたいと思っている方、喫煙開始前の美味しい空気、咳や痰のないすっきりとした生活を思い出して禁煙にチャレンジして下さい。どうしても続けたい方、周囲にはタバコが嫌いな方やタバコの煙で病気が悪化する方がいることも考えて吸って下さい。また、将来タバコの害で苦しんでも後悔はしない下さい。

長い間喫煙してしまった教職員の皆様、肺癌などの発病のリスクは禁煙開始時から少しずつ減少すると言われております。今からでも遅くありません、禁煙にチャレンジしてみてください。禁煙チャレンジが上手く行かない方は、一度ほげかんに相談にきてみて下さい。どうしても止められない方、せめて病気の早期発見のために健康診断は受けましょう。

7

保健管理センターだより



ひとりで悩まず ほげかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 (853)2410

学生相談室受付 (853)2415