

# 特集

知って得する  
健康講座

## 第43集 タバコの害～肺がん～

山都町立蘇陽病院 院長 水本 誠一

### はじめに

5月も半ばを過ぎ、若葉がまぶしいさわやかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて日本でも「健康増進法」が施行され、駅や病院などの公共施設をはじめ交通機関やレストランなどが全面的に禁煙となり、愛煙家にとってはずいぶん肩身の狭い世の中になってきま

した。「タバコを吸っても迷惑をかけないなら個人の自由だ」といわれる方もいらっしゃるかもしれませんが、本当にそれでいいのか、今年は「タバコの害」について連続で解説させていただきたいと思います。

### タバコの煙の成分と受動喫煙

タバコに火をつけたとたん約200種類の有害物質、約50種類の発がん物質が発生します。なかでも「ニコチン」、「一酸化炭素」、「タール」の3種類が有名ですが、「ちょっと一服」しただけで、これらの物質が体内に入り、さまざまな悪影響を及ぼすのです。

タバコの煙には主流煙と副流煙があり、主流煙は喫煙者が吸う煙で、副流煙は喫煙者が手に持ったり灰皿に置いたりしているタバコから出る煙をいいます。実はこの副流煙のほうがずっと有害なのです(表1)。つまり「喫煙者よりもそばで煙を吸っ

ている非喫煙者の方が害が大きい」とはっきりしているのです。

#### 主流煙と比べた副流煙中の有害物質

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

表1

### タバコと肺がん

写真2のように、健康な肺はピンク色の美しいスポンジ状の構造で、その中を無数に枝分かれする「気管」や「血管」が貫いています。左右の肺の間にあるのが「心臓」です。心臓はやや左寄りに位置しています。タバコを吸う人の肺(写真3)は、言葉にならないくらい真っ黒ですね。このように喫煙者の肺には、タールやスス、発がん物質でできた炭粉が沈着する

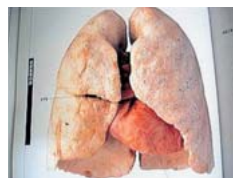


写真2: 健康な肺



写真3: 喫煙者の肺

のです。1

日に20本のタバコを吸えば、1年間で、コーヒーカップ一杯分、約150mlのタールが肺にたまり



写真4: 肺がんのCT像

ます。さて、肺に発がん物質がそれだけたると、当然肺がんになりやすいことは想像に難くないと思いますが、喫煙者は吸わない人に比べて男性で4.5倍、女性で4.1倍の倍率で肺がんになりやすいとされています。肺がんは写真4のように大きくなっても症状が出にくいし、治る確率も低いのが特徴です。

### 喫煙指数

タバコはどれくらい吸うと肺がんになりやすいのでしょうか。当然、吸いはじめてからの年数が長いほど、また、一日に吸う本数が多いほど、肺がんになりやすいということになります。ここで計算式をお示します。喫煙指数(発がんの時期の目安になる指標) = 吸いはじめてからの年数 × 一日に吸う本数

たとえば1日20本吸われる場合、30年間の喫煙歴だと20 × 30で600となりますね。

この喫煙指数が400を超えると危険、800だとかなり危険、1200をこえる人では、吸わない人に比べて6.4倍肺がんになりやすくきわめて危険とされています。

### おわりに

さあ、いかがでしたか。タバコを吸われる方は喫煙指数を自分でも試みに計算してみてください。もし危険度が高い方でも、今からでもタバコをやめれば発がんの危険率はずっと下がっていくとされていますので、ぜひ禁煙に挑戦してください。

写真2、3) 出典サイト: それでもあなたは吸いますか・・・?

衝撃の写真館…

写真4) 出典サイト: 肺がん検診助成ネット

# 蘇陽病院だより



## ～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

# 特集

家庭でできる  
リハビリ

## 腰痛 その1 (原因)

山都町立蘇陽病院 リハビリテーション科

浅田 克彦

皆様の中にも、腰痛についてお困りの方は多いと思います。腰痛はなぜ起こるのでしょうか？

実はこの腰痛、レントゲンなどでも原因がはっきり

しないものもあり、現代医学でもわかっていない部分も多いのです。

この腰痛について、3回に分けてその原因、家庭でできる腰痛予防、日常生活の注意点などについてお話しします。



### 腰痛はなぜ起こる？

腰痛は主に、骨格が原因で起こるもの、筋肉が原因で起こるもの、内臓が原因で起こるものの3つに分けられます。

- ①骨格からくる腰痛……骨や関節、クッション材の役割を果たす椎間板の変形などの異常が原因で起こるものです。変形性脊椎症・腰椎椎間板ヘルニア・腰椎すべり症などがあります。
- ②筋肉からくる腰痛……悪い姿勢や重い物を持った後など、筋肉の酷使や過度の緊張で起こるものです。腰痛症などがこれにあたり、レントゲンでも異常が認められません。
- ③内臓の病気からくる腰痛……安静にしていても痛みがある、血尿や腹痛がある、といったよう

な症状が見られるときには、内臓疾患が原因である場合があります。

じっとしていても痛い、痛みが持続し、だんだん強くなるといったような時にはすぐに医師の診断を受けるようにしましょう。

これらの原因のほか、血行障害からくる腰痛、精神的なストレスが原因で起こる腰痛もあります。

腰痛の原因はさまざまであり、痛みの種類もいろいろです。腰痛になった場合には医師による検査・治療を受け、その後は日常生活において再発防止に努めることが重要でしょう。

※次回は、家庭で行う腰痛予防です。

## 新蘇陽病院ここまでできました



3階躯体立上り配筋状況

現在、3階の床まで完成しました。これから上棟に向けて柱・床の鉄筋・型枠の作業になります。

(平成24年4月30日撮影)



1階内部状況