

喫煙のデメリット。思わず禁煙したくなる害について



タバコは体に悪いと言われていますが、一体何が身体に悪影響なのか詳しく知っている方は意外と少ないのではないのでしょうか？

タバコの害を正確に知ること禁煙に一つ近づくとおもいます。

タバコの煙は、実に4,000種類以上の化学物質で形成されています。このうち有害物質とされているものが約200種類、さらに、発がん性物質は50種類以上も含まれています。その中でも有害であるとされている3つの成分について説明します。

ニコチン

ニコチンは一度に多量摂取すると危険です。成人の場合致死量は30mgから60mgです。タバコ1本の喫煙で3mgから4mgの摂取ですので吸っている分には問題はないがタバコ1本に含まれるニコチンの量は10mgから20mgです。(タバコパッケージのニコチン量表記は喫煙の場合を想定)幼児が誤って食べると非常に危険です。

ニコチンの中毒性は、麻薬であるコカインやヘロインよりも強いんです。実際中毒性の低い物質から並べると、

「カフェイン」→「アルコール」→「コカイン」→「ヘロイン」→「ニコチン」となっています。

タール

タバコを吸った時にフィルターに付着する茶色い物体がタールです。タールには、数多くの発がん性物質が含まれています。しかも、タールは細胞に付着するため、体に溜まっていきます。タール量の表記が高い程フィルターの目が粗く、低い表記の物程フィルターの目は密となっています。

一酸化炭素

通常肺に吸い込んだ酸素は、ヘモグロビンと結合し全身に送られています。しかし、この一酸化炭素は、酸素の200倍以上ヘモグロビンと結合しやすいのです。よって、取り込んだ酸素が全身に回らず、息切れや酸欠状態を引き起こしてしまいます。タバコの吸い過ぎで気持ち悪くなったり、吐き気がするのは一酸化炭素が原因です。他にも、頭痛、めまい、しびれ、動悸などは一酸化炭素が原因だと言えるでしょう。

<喫煙によって生じるデメリット>

1.病気のリスク

喫煙三大疾患と呼ばれるのが「慢性閉塞性疾患」「ガン」「虚血性心疾患」です。

2.老け(スモーカーフェイス)

喫煙する方は、非喫煙者に比べて老けやすくなってしまいます。特に女性にとっては最悪ですね。

では、なぜ老けてしまうのでしょうか？

まず、喫煙することで女性ホルモンの働きを妨げてしまいます。女性ホルモンの働きが妨げられると活性酸素が大量に発生します。

この活性酸素、なんだかよさそうなきがしますよね。しかしこの物質が老化につながる有害物質なのです。

活性酸素は、細胞を攻撃しますので老化が進行してしまいます。さらに活性酸素を追い出そうとしてくれるのが、肌を健康に保つ働きをするビタミンやたんぱく質なのですが、ビタミンやたんぱく質が活性酸素を追い出そうと消費されてしまうと肌のケアに不足してしまうのです。スモーカーフェイスと顔だけのように言われていますが、実際には全身の肌のシワ・かさつき・たるみにつながります。

3.歯周病

喫煙によって歯が黄色くなるのは有名ですが歯周病にもなってしまいます。

ニコチンによる血流低下、一酸化炭素による酸素の供給が不十分になることで、歯肉が炎症を起こしても出血がないので発症が見づらいためです。気づかないうちに進行しているため、いきなり大量の歯を失ってしまいます。

4.受動喫煙

タバコの煙には本人が吸い込む「主流煙」と吸った人が吐き出す「呼出煙」、タバコの中から出てくる「副流煙」があります。

タバコを吸っていないのに、副流煙によって煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

吸っている本人だけでなく、周りの人たちに大きく影響があります。

厚生労働省の「喫煙と健康」第2版によると主流煙より副流煙の方が多くとされています。

●ニコチン2.8倍 ●タール3.4倍 ●一酸化炭素4.7倍

＜禁煙の方法＞

1.行動パターン変更法

朝起きたらタバコを吸う、コーヒーを飲んだらタバコを吸う、など喫煙は生活行動パターンに組み込まれています。朝起きたらタバコを吸う人は、起きたら洗顔や歯磨きをするように行動パターンを変えます。コーヒーを飲んだらタバコを吸う習慣が身についている人は、コーヒーをやめて紅茶を飲むようにします。このように新しい習慣を身に付けて行動パターンを変化させる方法です。

2.環境改善方法

タバコを吸ってしまう一番の原因は「タバコがある」ということです。自分の身の回りにタバコがなければ、どんなに吸いたくても吸えないので勝手に禁煙に成功できるはずですが。そのためにも、まずは、タバコやライター、灰皿などの喫煙道具を処分します。

そして周りにも「タバコをやめました」と宣言する

3.代償行動法

タバコを吸うという行動をやめて無理に我慢しているとストレスが溜まってしまうので別の行動に置き換えます。

例えばタバコを吸いたくなったら、すぐにガムを噛んでみます。最初は物足りないかもしれませんが、タバコを吸いたくなる度にガムを噛んでいると、ガムを噛むという習慣が出来上がり、知らず知らずのうちに禁煙に成功することがあります。

4.ニコチン代行法

医師によるサポートを受ける(禁煙外来)

WEB:禁煙のデメリット。思わず禁煙したくなる9つの害についてを引用