健康メモ

喫煙の害

●世界禁煙デー

皆さんは「世界禁煙デー」をご存じですか？これは、1988年にWHO（世界保健機関）が定めたもので、今年で19回目となります。毎年、5月31日がこの日にあたり、喫煙者には24時間喫煙を控えるように呼びかけ、みんなで喫煙と健康について考えようという日です。「世界禁煙デー」には毎回スローガンが掲げられます。2006年は「全てのたばこ製品は例外なく死を招く」というものです。ちょっと強烈ですね。

●歯周病も喫煙病！

意外に知られていないのが「歯」との関係です。実は喫煙は歯周病（歯槽膿漏^{しそうのうろう}）を進行させて、歯肉の老化を加速し、歯を失う原因となります。その理由は、①タール成分が歯垢、歯石を付きやすくする②ニコチンが歯肉の血流障害を起こす③炎症症状を強くする④ビタミンCが消費され、歯肉がうまくつくられない、などです。誰でも年を取ると歯肉がやせてきますが、喫煙しない人と比べ、喫煙者の歯肉の老化は10〜20年進んでいます。つまり、喫煙者は自分の歯を失う可能性が高いこととなります。

●今、なぜ禁煙なのか？

たばこの歴史は、今から1400

年も前の中南米で始まったといわれています。当時は神の儀式や病気の治療に欠かせない貴重なものでした。これがコロンブスのアメリカ大陸発見後ヨーロッパへ、そして1543年、鉄砲とともに日本に伝わりました。一般に出回り始めたのは、1860年代以降で、機械による紙巻たばこが大量生産され始めてからです。やがて、心を落ち着かせる鎮静作用や、逆に心地よい興奮をもたらす作用によって「嗜好品」として広まっていきました。たばこの健康影響への問題に注目が集まるようになったのは、1950年代以降のことです。肺がん以外の全てのがんにも影響すること、動脈硬化を促進すること、歯周病の原因であること、本人はもとより、周りにいる人の方が悪影響があること、実は嗜好品ではなく依存性薬物であること。「たばこは体によくはない」ことは、吸っている人もたいていは知っています。けれど、自分には起らないだろう、と多くの人が思っています。いませんか？たばこはいつやめても「遅い」ということはありません。世界禁煙デーを機に、禁煙に取り組んでみませんか？