

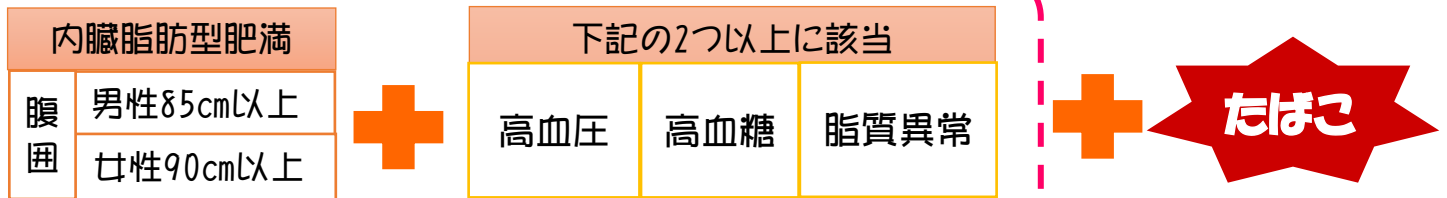
～メタボリックシンドローム(メタボ)とたばこについて～

メタボの進行は、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や循環器疾患等の生活習慣病を発症する原因の1つです。それらに、さらに喫煙が組み合わさることによって、メタボのリスクを高め、動脈硬化をより促進させます。このように、メタボとたばこには深い関係があります。今回は、メタボとたばこの関係性や、たばこによる心身への影響についてお伝えしていきたいと思えます。

メタボとは？

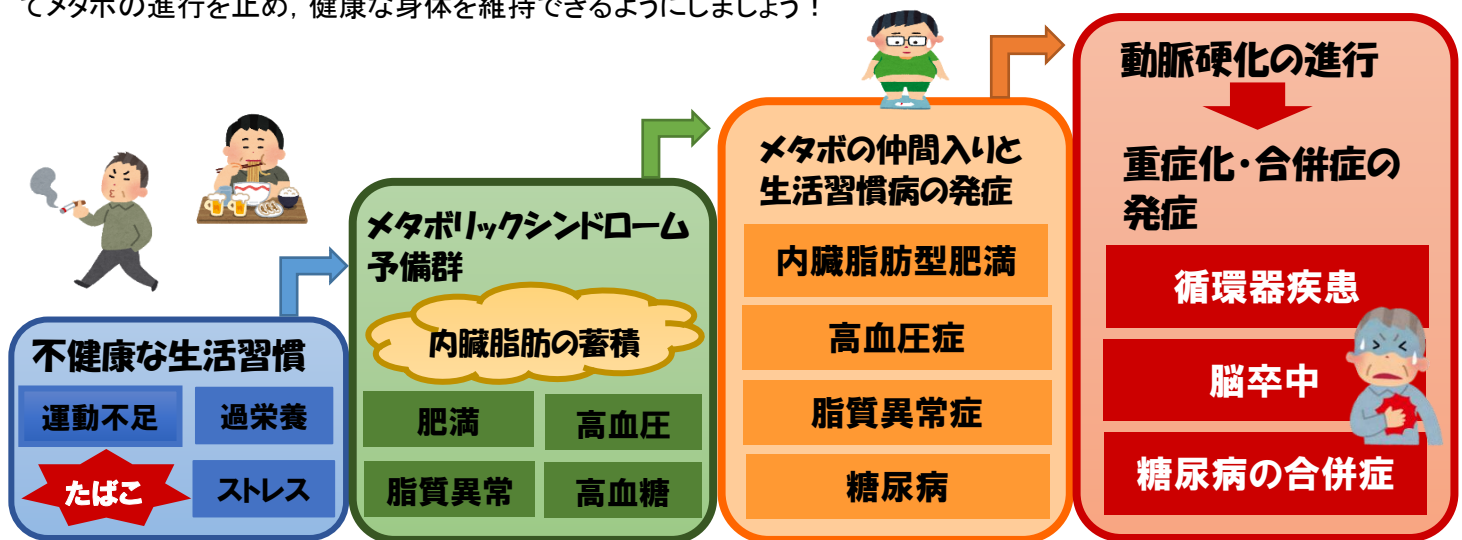
メタボとは、内臓に脂肪がつく“内臓脂肪型肥満”に加えて、高血糖や高血圧、脂質異常などを併発している状態をいいます。

<判定基準>



生活習慣病の進行

メタボは不健康な生活習慣によって内臓脂肪が蓄積して起こります。メタボが進行すると健康な状態に戻ることが困難になり、生活習慣病を発症して生命を脅かす危険性もあります。生活習慣病を発症する前に、生活習慣を見直してメタボの進行を止め、健康な身体を維持できるようにしましょう！



たばこの3大有害物質

たばこには約4,000種類の化学物質、約200種類の有害物質、約500種類の発がん性物質等が含まれています。その中で、3大有害物質と言われるものが「ニコチン」「一酸化炭素」「タール」です。

ニコチン

血管を収縮させて血液の流れを悪くし、心拍数の増加や血圧の上昇を引き起こす。依存性がある。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し、体を酸欠状態にする。動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを上げる。

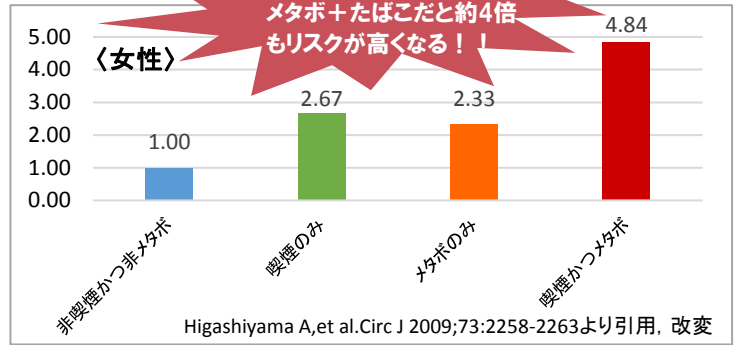
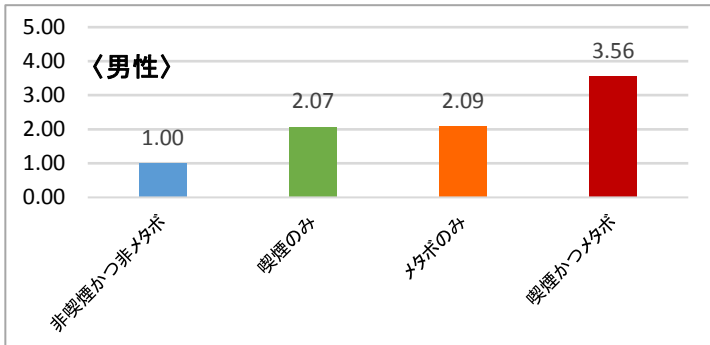
タール

発がん性物質が含まれており、がんの発生を促進し、その発育を加速させる。

メタボとたばこが組み合わさると…

メタボによって動脈硬化が促進されますが、たばこを吸うことでニコチンや一酸化炭素の影響により、血糖や血圧の上昇、脂質異常を起こして、動脈硬化をさらに促進させます。そのため、メタボとたばこが組み合わさることで、脳卒中や循環器疾患等を起こすリスクが増大します。

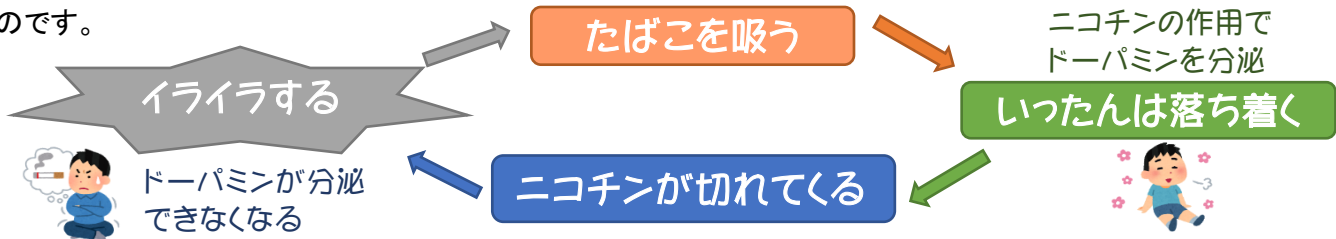
<メタボとたばこの組み合わせによる循環器疾患発症リスク>



Higashiyama A, et al. Circ J 2009;73:2258-2263より引用, 改変

たばこでストレス解消はできません！

リラックスさせたりやる気を出す「ドーパミン」という物質を出すために「アセチルコリン」という神経伝達物質が必要になります。たばこを吸うとアセチルコリンの代わりに「ニコチン」が作用して、ドーパミンを分泌させます。そのため、喫煙者はニコチンがないとドーパミンを分泌させることができなくなり、たばこを吸わずにいるとイライラするようになるのです。



たばこは周囲の人の健康にも害を及ぼします

たばこを吸わない人が、自分の意志とは無関係にたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」より、たばこの先端から立ち上る「副流煙」の方が濃度が高いものもあり、喫煙者の近くにいるだけで、健康を害する危険性が高くなります。

<フィルター付き紙たばこ1本あたりの発生量>

成分 (単位mg)	主流煙	副流煙	副流煙/主流煙 (比)
タール	10.2	34.5	3.4倍
ニコチン	0.46	1.27	2.8倍
一酸化炭素	31.4	148	4.7倍

副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれている！

引用：厚生労働省「喫煙と健康」第2版

主流煙

環境中たばこ煙

副流煙と、喫煙者が吐き出した主流煙を合わせたものです。たばこを吸わない人は、この両方の煙を吸い込むことで、受ける害がより多くなります。

子供への害はさらに大きい！

子供への受動喫煙の影響は、肺炎や気管支炎、気管支ぜんそく等の呼吸器疾患の発症、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを高めます。

新型たばこにも有害物質は含まれています！

新型たばこ(加熱式たばこ・電子たばこ)はまだ新しく、明確な健康への影響についての結論は出ていません。しかし、新型たばこにも、紙たばこ同様にニコチン等の有害物質が含まれています。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL (028) 625-2213 FAX (028) 625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！