

煙草の罪

私は、健診クリニックの院長として、職場等の集団健康診断で診察をする際に、喫煙者には、必ず、“禁煙指導”を行います。まず、10万人単位での統計的調査結果をお見せして、交通事故で“早死”する危険率は100人に1人ですが、煙草を吸う本人は2人に1人が“早死”し、「受動喫煙」でも7人に1人が“早死”します、という厳しい現実を示します。次に、「受動喫煙」でも7人に1人が“早死”するというデータから、煙草を吸うという行為は、自分だけでなく、周囲にいる人達にいかにか悪影響を与えるかということを説明します。最近、“屋内禁煙”という家庭や職場が多くなって来ているのは良い方向ですが、「貴方が屋外で煙草を吸っても、屋内に入って来て、45分間に渡って、貴方の呼気には煙草の毒素が含まれています。すなわち、あなたの周りの家族や職場の仲間に、煙草の毒素を吸わせないようにするには、屋外で煙草を吸った後、45分間深呼吸をしないと屋内に入れないう・・・ということになります。それでは、自宅にも住めないし、仕事も出来ませんよね！」という厳しい事実を伝えます。さらには、衣服等が“煙草臭い”というのは「三次喫煙」といって“煙草臭い”家庭や職場では、周囲の人達はずっと煙草の毒素を吸わされ続けていることになります。そのように、「受動喫煙」や「三次喫煙」により、家族や職場の同僚が煙草の毒素を吸わされることにより、がん、心筋梗塞、脳梗塞などの病気にかかり、日本で1年間に15,000人もの方が煙草が原因で亡くなっています。「煙草を吸うのは自分の勝手」ではないのです・・・まさに、他人の命をも奪う行為なのです。

アイコス（IQOS）のような「電子タバコ」は問題がないのではないかと思込んでいる人達も多く、大々的な横断幕やポスターを掲示して「電子タバコ」の大キャンペーンを行っている大規模店を良く見かけます。しかし、購入した「電子タバコ」のケースには、小さな文字で「この電子タバコは貴方の健康に悪影響をきたします」というような“言い逃れの”注意文が書かれています。「電子タバコ」には、普通の紙タバコよりも遥かにギッチリ煙草草が詰め込まれており、さらに「ヒ素系の毒素」まで含まれています。米国で、電子タバコを吸った若者の肺を調べてみたところ、大変大きな組織的障害を来していたということも明らかになっています。

特に、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といわれた方々には、“禁煙”が大変重要です！煙草を吸っていると、糖尿病の患者さんは心血管疾患による死亡のリスクが2.6倍、高血圧の患者さんは脳卒中による死亡のリスクが3.8倍、高脂血症の患者さんは心臓の冠動脈疾患による死亡のリスクが6倍になります。これだけ危険性がはっきりしているのですから、特に、上記の3つの病気の患者さんは、ぜひ、禁煙してください。

今、大変大きな社会問題となっている「新型コロナウイルス感染症」に関しましても、以下の事実が明らかになっています。煙草を吸った瞬間に、煙草の成分により、肺に、アンギオテンシン変換酵素2（ACE2）という物質が表れます。そのACE2に新型コロナウイルスが非常に結合しやすいのです。すなわち、煙草を吸う人は、新型コロナウイルス感染症に

もかかりやすいのです。しかも、新型コロナウイルス感染症にかかった場合、煙草を吸う人は、吸わない人より 14 倍も重症化します。既に述べましたように、「受動喫煙」や「三次喫煙」という現象もある訳ですから、周りに煙草を吸う家族や職場の仲間がいる場合には、自分は煙草を吸わないのに、新型コロナウイルス感染症にかかりやすく、また、重症化しやすくなるのです。

世界保健機関 (WHO) は、煙草は、人類の歴史上“最悪の産物”とはっきり宣言しています。禁煙活動は、全世界的に取り組まれており、例えば、米国のハワイ州では、喫煙許可年齢が徐々に上がっており、2024 年には、100 歳にならないと煙草が買えなくなります。ここまで聞いても煙草を止められない方は、麻薬中毒患者と同じような「ニコチン依存症」です。鹿児島県下に 221 箇所もある「禁煙外来」を受診して、貼薬あるいは飲薬を貰って指導を受けると、随分、楽に煙草を止めることが出来ます。上記に述べました“煙草の罪”を考えました時、「禁煙外来」を受診してでも煙草をやめるのは人類社会にとって、もはや、“義務”ともいえるでしょう。

酒（アルコール）の罪

「酒と煙草」という言葉をよく聞きますが、上記に述べました「煙草」のみでなく、「酒（アルコール）」も身体にはとても悪いものです。よく、世間一般で言われる「酒は百薬の長」というのは、全くの“ウソ”です。世界保健機関 (WHO) は、「酒（アルコール）」も一滴も飲まないのが最も良いとハッキリと宣言しています。アルコールを 1 滴、1 滴・・・と呑むごとに、確実に血圧が上昇してゆくという実験結果さえあります。アルコールの飲み過ぎは、肥満にも繋がり、脂肪肝を来し、コレステロールや中性脂肪が上昇する「脂質異常症」を来しますし、脂肪肝の上に、アルコールの毒性も加わり「肝機能異常」を来します。世界保健機関の宣言のように「酒を一滴も飲まない」という生活が出来れば最良ですが、いわゆる“付き合い”として「酒（アルコール）」を呑まざるを得ない場面もこの世の中にはあります。普段は、一滴もアルコールを口にせず、どうしても“呑まざるを得ない”時だけ、付き合いで呑むという「機会飲酒」が、お酒を呑むのであれば最良の呑み方と言われています。習慣で、どうしても、毎晩、アルコールを飲まないと暮らしてゆけないという方の場合、日本人男性で、日本酒に換算して、1 日に「0.5 合」というのが限界です。それ以上を毎日飲み続けると、確実に健康障害を来します。

(2022 年 7 月 24 日 記)