

禁煙のすすめ ～タバコってそんなに悪いの？～



秋元部長

平成19年10月1日より
社会保険中央総合病院は
敷地内全面禁煙になりま
した。これまでも建物内
は全面禁煙でしたが、敷
地内に2カ所喫煙所を設
置していました。地域に
密着した病院としては、
タバコを吸われる方々の
喫煙所の設置も大切なこ
ととらえてきました。

しかし時代の流れはおしとどめることはできず、
今回の敷地内全面禁煙となった次第です。

全国的にみたときに敷地内全面禁煙はどのく
らい実施されているかという、実はそう多い
わけではないのです。関東近辺では日赤医療セ
ンター、聖路加国際病院、NTT 東日本関東病院、
東京健生病院の4病院のみなのです（平成19年3
月末時点、日本禁煙学会ホームページより）。社
保中病院もトップランナーの一員として頑張る
ことになるわけです。

タバコの有害性

～タバコってそんなに悪いの？～ それはも
ちろん「とっても悪いんです」。限られた紙面で
すので有害性についてはタバコの煙と副流煙に
ついてのみお伝えします。

タバコの煙

タバコの煙のなかにはなんと400種類もの化
学物質が含まれています。そのうちニコチン、
タールのような有害物質は200種類、発がん物質
は43種類もあるのです。

副流煙

タバコを吸う男性の奥さんは、本人が全くタ
バコを吸わなくても肺がんになる可能性が2倍
も高くなります。その原因は副流煙にあります。
タバコの煙には、タバコを吸う人本人がフィル
ターを通して吸う煙（主流煙）と、タバコの点
火部から立ち昇る煙（副流煙）があります。こ

健康管理センター部長 秋元公彦

の主流煙と副流煙とでは副流煙の方が有害物質
の含有量が多いのです！

自分は防毒マスクをつけて毒ガスを吸い、周
囲には毒ガスそのものを撒き散らしているわけ
です。とんでもないことではありませんか。主
流煙と副流煙を比べるとニコチン・タールは約3
倍、一酸化炭素は46倍、ホルムアルデヒド（シ
ックハウスの主要な原因物質です）は50倍です。
発がん物質ならばアミノビフェニールは30倍、
ナフチルアミンは40倍も多いのです。

禁煙の有用性

では禁煙をするとどんな良いことがあるでし
ょうか。肺がんの危険性が喫煙時より5分の1に
減少します！ 十分な酸素が体中に行き届くた
めに顔色が良くなり、咳や痰が減ります。胃の
調子が良くなります。さらに目覚めがさわやか
になります。女性にとってはシミが減りお化粧
のノリが良くなります。いいことづくめではあ
りませんか。

経済面でいえば、1日1箱1年間禁煙すれば香
港2泊3日の旅行費用となります。1日2箱ならば
バリ島旅行です。

禁煙のすすめ

禁煙をすれば、不安を抱えながら喫煙してい
た頃よりも、ずっと素晴らしい人生が待ってい
ます。何才からでも遅くはありません。ここで
一歩勇気を出して禁煙にトライしましょう。や
められないのは気が弱いから、意気地がないか
らではありません。ニコチン依存の病気と考
えてよいのです。一人で悩んでいないで、専門家に相談、
受診し自分に合った方法を一緒に探
してください。ニコチン代替療法と
いう手段もあるの
です。



たばこを吸わない人の肺(左)
とたばこを吸う人の肺(右)