

## たばこの害とCOPDについて

たばこの煙には約70種類の発がん性物質をはじめ5000種類以上の化学物質が含まれています。喫煙は肺がん、喉頭がんなど多くのがんや『たばこ病』とも呼ばれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、循環器疾患や歯周病など多くの病気を引き起こします。

たばこの煙には主流煙（喫煙者が直接吸い込む煙）と副流煙（たばこの火が付いた先からでる煙）があり、副流煙はフィルターを通らないため、主流煙よりも有害物質の濃度が高くなります。

受動喫煙の影響には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳がん、COPDなどがあります。

また妊婦や子どもへは、流産や早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群（SIDS）、喘息や中耳炎などがあり健康に悪影響を及ぼします。

COPDは主にたばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで気管支に慢性的な炎症が生じ、肺胞が少しずつ破壊されることによって呼吸がしにくくなります。患者の90%は喫煙者で、喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。

主な症状としては体を動かしたときに息切れを感じたり咳や痰が続いたりします。ありふれた症状のため見過ごされがちで、診断の遅れにつながります。

進行すると少し動いただけでも息切れがして日常生活もままならなくなり、さらに進行すると常時酸素ボンベが必要になったり、最悪の場合寝たきり状態になる場合もあります。症状のある方は軽く考えず早めに医療機関に相談するようにしましょう。

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める『世界禁煙デー』です。

日本では5月31日から6月6日までを禁煙週間としています。この機会に自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう。

