



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト ②③

*11月25日(火)は勤労感謝の日の振替で休診です。

喫煙の弊害 その② 肺がん

院長 深谷 幸雄

それでは喫煙の害について具体的にお話しいきましょう。まずたばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、その中に60種類の発がん物質が含まれています。たばこの煙の三大有害物質はニコチンとタールと二酸化炭素だといふことはもう皆さんよくご存じだと思います。その中でもタールと総称される物質の中に発がん物質が多く含まれています。この中でも特に肺がんと関連しているのがベンツピレンと言われる物質で、気管支粘膜上で作用しがんを発生させます。喫煙と肺がんの関係を示した研究は多く行われていますが、概ね男性では非喫煙者の4.5倍、女性では非喫煙者の4.2倍の肺がん発生の危険性があります。喫煙本数と肺がんで死亡する危険性との関係では、1日20本の人で概ね6倍、40本の人で7倍強、50本の人で15倍の死亡率となります。これは日本人のデータですが、これほどの関係性はつきりしている研究があるのに未だに喫煙と肺がんの発生には関係性がないといっている方の根拠はどこにあるのでしょうか。全く疑問です。この関係性がないといっている方の中には「日本全体の喫煙率が低

下してきているにもかかわらず、肺がんの発生率が上昇しているから、関係ない」と言っておられる方がいます。喫煙と肺がんの発生にはおよそ平均して30年の時間差があることがわかっていますのであたりまえのことです。米国では喫煙率が下がり始めてから、30年経つてから肺がんの発生率が下降に転じました。日本では喫煙率が下がり始めてからまだ30年を経っていないので肺がんの発生率が下がっていないと考えるべきでしょう。もちろん喫煙によるがんの発生は、肺がんだけではなく、食道、気道、喉頭、咽頭、食道がんなども喫煙と深い関係が示されています。このあたりの詳しいことを知りたい方は日本禁煙学会のホームページを御覧ください。

もう一つの問題に副流煙の問題があります。喫煙する本人が吸ったばかりの煙以外に、吸っているとき以外にたばこから直接空気中に出てくる煙です。周りにいる家族、特に子供達はこの煙を吸うわけですが、先程言った発がん物質のベンツピレンはご本人が吸う煙の3、4倍もの濃さで副流煙の中にあるのです。喫煙が本人だけの問題ではないことがわかりただけでしょうか。たばこの煙に発がん物質があり、それを吸うことによって癌が発生して行くわけですから、肺がんの発生を止めるためには喫煙を止めるしかありません。これは自明の理です。しかし喫煙を止めればすぐに肺がんの危険性から逃れられるのでしょうか？それが実はそうではないのです。もちろん吸い続けるよりは発生の危険性は下がるのですが、禁煙をする年齢が高ければ高いほど肺がんの発生の危険性は高くなるのです。つまり過去に吸った本数が多ければ多いほど、肺がんの発生は大きいのですし、その後禁煙しても肺がん発生の危険性は続くのです。仮に60歳で禁煙しても75歳時点までの肺がんの危険性は、50歳で禁煙した方の二倍の危険性があります。ですからいざすればたばこを止めようと思っておられるなら、できるだけ早く禁煙をした方が得だということです。

今回は喫煙と肺がんの関係についてお話しました。次回は慢性閉塞性肺疾患という病気の話です。これも喫煙に深い関係のある病気です。

1歳〜1歳半までの「コロコロ」の発達 〜 沢山語りかけよう!〜

小児科医 渡邊 幸

1歳になると、運動面ではつたい歩きからよちよち1人歩きが出来るようになります。段差を登ったり降りたりと、いろいろなことが出来るようになります。これは大脳新皮質(人間脳)の真ん中にある「運動野」という所や、バランスを司る「小脳」という所が発達してくるからです。スプーンやコップなどの道具も使いたがりますが、まだ1人では上手にできません。この時期は出来ることが増える一方で完全には出来なかつたり、危険なことも分からずやろうとしたりするので、それを大人に止められると怒って泣いたり暴れたりすることが多いです。「自分でやりたい」という「意欲」を育てる大事な時期なので、うまく出来た事には「すごいね、えらいね」とたくさん褒めつつ、危険な事やダメなことは「1つ1つ教えて行くことが大切です。」

言語面では食事の際に「まんまんま」と言ったり、興味があるものに「これ(こ)と指差したりして、意思表示が出来るようになってきます。話し言葉はなくても言葉を聞いて理解することは出来るようになっていくことが多く、「お外に行くよ」と言うとかツツをとつてきたり、「ご飯だよ」というとテーブルに向かって来たりするようになります。言葉が出ていないから分からないのだらうと思つて、大人が語りかけないとなかなか言葉は発達していきません。この頃は「聞いて」理解するとともに言葉を脳の中に「記憶」して貯めておく大事な時期です。「にんじん食べようね」とか「黄色いお花がきれいだね」など、日常の行動に言葉をつけたりして沢山語りかけましょう。絵本の読み聞かせもとても大切です。また、行動の前には「よしよね」と声をかけたり、「おもちゃとられて悲しいのね」など、子どもの気持ちや要求を言葉にしたりしてあげること、子どもの気持ちに大切にしていることが伝わり子どもは安心感を覚えます。危険なことは「これはイタイイタイだから触らないよ」と理由を教えてあげましょう。

子どもは大人のマネをして成長します!子どもと関わる大人は皆、子どもの前でいい言葉使いや行動をするように心がけたいですね。