

# 第13回市民公開講座

## 「たばこと病気」を 開催しました

医学資料室事務員 野本 香



開会あいさつを行う山本院長

9月5日(土)、ライフケアセンターやすらぎホールにおいて市民公開講座「たばこと病気」を開催しました。約50名の方々に参加していただき、山本院長の開会あいさつの後、赤在統括部長（外科）の司会で6名の医師が講演を行いました。今号では前半4題の内容を紹介します。

### たばこと肺がんの ウソ？ホント



診療部長代理（内科）川井 治之

たばこは肺がんの最大の原因です。男性の肺がんの7割、女性の肺がんの2~3割はたばこが原因です。たばこを吸うと、吸わない人より肺がんのリスクが4.5倍になります。

たばこの煙の三大有害物質は、ニコチン・一酸化炭素・タール（やに）です。ニコチンは依存性と血管収縮をもたらし、一酸化炭素は酸素欠乏をもたらします。タールには強力な発がん性物質が70種類以上含まれています。ずっとたばこを吸い続けると例外なく肺は黒くなります。たばこを吸うということは、肺にタールをハケで塗っていくようなものであるといえます。肺がんの原因は一番にたばこです。その他の因子には、大気汚染・アスベストなどの要素もあります。

20歳から1日20本吸う人が一生の間吸い続けると16%、1日40本の人は28%の人が肺がんになって死亡することが国立がんセンターの研究結果でわかっています。つまり、たばこを吸い続けると6人に1人が肺がんになって死します。一方、非喫煙者は一生の間に1~2%の方が肺がんになるといわれています。

喫煙者がビタミンなどのサプリ

メントを服用すると、肺がんのリスクを高めることができます。海外では肺がんの危険因子の1つとなっています。非喫煙者にとってビタミン剤の服用は影響がありません。

イギリスの医者を50年間観察したデータによると、喫煙者と非喫煙者では寿命が10年違うことがわかりました。今までたくさんたばこを吸ってきたから今更遅いと思うかもしれません。禁煙するとゆっくりですが10~20年かけて肺がんのリスクは吸わない人並みになります。40歳までに禁煙すると非喫煙者と同等程度の寿命に戻ります。

1本だけ吸うなら大丈夫と思っていませんか？本数が少くとも肺がんのリスクは上がりますので、安心はできません。たばこのマインドコントロールから逃れて、自由になり、健康的な生活を送りましょう。





## たばこと頭頸部がん

耳鼻咽喉科医長 平井 美紗都

頭頸部がんとは、頸部から顔面・頭部に発生するがんの総称で、この中には、舌がん・咽頭がん・喉頭がん・上顎がん・甲状腺がん・唾液腺がんなど、さまざまがんが含まれます。全てのがんの5%程度で種類が多く、発生原因や治療法、予後がそれぞれ異なります。頭頸部には、呼吸・咀嚼・嚥下などの人間ができる上で必要な機能、さらに発声・味覚・聴覚など社会生活を送る上で重要な機能が集中しています。この部分に障害が起きると生活の質に直接影響するため、がんの予防また早期発見・早期治療が大切です。

頭頸部がんの中で喫煙と関係が深いのは、喉頭、中・下咽頭、舌がんです。たばこの刺激を直接受ける領域です。また、これらの部位は飲酒によるアルコール刺激も受ける領域であり、喫煙と飲酒の習慣を持つ人は両者の刺激が重なって発がんの危険度は相乗的に高くなると言われています。

頭頸部がんの特徴は、中高年の男性に多く、生活習慣が深くかかわっており、重複がんが多いことです。たばこは頭頸部がんの最も重要な危険因子で、喫煙量や

期間に伴い、頭頸部がんになるリスクは上昇します。たばこやアルコール摂取は頭頸部がんの原因として約70%を占めます。

特に、喉頭がんは喫煙による危険度の高さは肺がん以上に高いと言われています。喫煙による喉頭がんの発生率は非喫煙者の32倍にもなります。喉頭がんの早期がんであれば8~9割は根治可能です。進行の状態によっては、喉頭を摘出しなければなりません。喉頭を摘出すると、匂いをかけなくなったり、息を吹きかける、すすって食べるなどができなくなります。同時に声帯もないことで、声が出せなくなります。代用音声といって、食道発声・電気式人工喉頭・シャント発生を利用し声を出します。これらはかなりのトレーニングが必要です。

早期発見・早期治療が大切ですが、まずは予防が肝心です。



## むかし潰瘍、いまはがん —喫煙と胃の関係—

診療部長（外科）高畠 隆臣

たばこといえば、昔は胃潰瘍・十二指腸潰瘍の原因と言われ、喫煙量が増えれば増えるほどそのリスクは高まっていました。しかし今は胃がんの発がんリスクを高めていることがわかりました。

その理由は三つあります。一つ目は、たばこには多くの発がん物質が含まれていることです。二つ目は、ここ十数年胃がんの発がん原因といわれているピロリ菌の胃内での繁殖を手助けしていることです。もともとたばこには胃の粘膜を荒らす作用があり、ピロリ菌はそのような環境でとても繁殖しやすいです。三つ目は、喫煙中のピロリ菌の除菌治療は失敗しやすいことです。

喫煙はピロリ菌が繁殖しやすい環

境を提供し続けることと同じなので、いくら有効な薬を使ってもその除菌効果が半減してしまいます。

最新の研究で、たとえピロリ菌が胃内にいても胃がんの発がんリスクが禁煙や塩分摂取制限をすることで下がっているのではないかとの発表がありました。ピロリ菌除菌治療以上に、これらの生活習慣を改善することの方が大切なかもしれません。禁煙して胃がんの発がん予防に取り組んでいきましょう。





# たばこと泌尿器がん

統括部長（外科） 赤在 義浩

たばこと泌尿器がんは一見関係がないように思われます。たばこの煙の中には無数の発がん物質があり、肺や唾液から吸収され体をくまなく回り、濃縮されて尿として排出されます。結果として尿の通り道にがんができやすくなるのです。

尿の通り道にできるがんを尿路上皮がんと言います。尿路上皮がんの中には、腎孟がん・尿管がん・膀胱がんがあります。このがんの中で最も多いのは膀胱がんです。もちろんたばこが最も重要な原因なのですが、喫煙者は非喫煙者に比べ4倍膀胱がんになりやすいことがわかっています。

膀胱がんの特徴は、50歳以上の男性で喫煙者に多いことです。約8割が血尿で発見されます。早期の膀胱がんは、尿道から内視鏡を入れて腫瘍を切除します。

手術時間は比較的短く、身体への負担は少ない

です。しかし、再発が多く認められるので定期検診が必要です。進行すると、膀胱全摘術が必要となります。

泌尿器がんはたばこと関係する数多いがんの中の1つです。予防には禁煙が大切です。たばこの煙を吸わないこと吸わせないことが重要です。泌尿器がんの症状は血尿ですが、膀胱炎や内服薬の影響によることもあります。必ずしもがんではないので、怖がらずに早めに受診をしましょう。

