

6 最大の危険因子(リスクファクター)は喫煙

喫煙は咽頭がん、喉頭がん、胃がんなど様々ながんを引き起こしますが、肺がんの場合、男性患者の約70%、女性患者の約20%はたばこが原因で発症したという調査結果があります。

がんは、発がん物質や放射線、環境汚染などの影響を受けて変異した遺伝子を持つ細胞が、無秩序に増殖して塊(腫瘍)を作ったものです。

たばこには約70種類の発がん物質(化学物質)が含まれているため、喫煙本数が多く、喫煙年数が長いほど、肺がんにかかりやすくなります。

一日に吸うたばこの本数と喫煙年数をかけた「**ブリンクマン指数**(喫煙指数)」というものがあります。例えば毎日1箱(20本入り)を20歳から吸っている40歳の人は、 $20本 \times 20年 = 400$ となります。この数値が400を超えると肺がんを発症する危険性が高くなり、600以上は肺がんの高度危険群といわれています。

また、10代に吸い始めた人の方が肺がんにかかりやすいという統計もあります。中高生の喫煙率は年々減少していますが、それでも2010年度の調査(※)によると喫煙経験があるのが中学男子の10.2%、同女子の7.2%、高校男子の19.5%、同女子の12.5%という結果が出ていて、青少年への禁煙教育の必要性や重要性が高まっています。

大半のたばこにはフィルターがついていて、体内に発がん物質が侵入するのをある程度防ぎますが、フィルターを通さない煙(副流煙)を吸わされた受動喫煙者は、発がん物質を直接体内に取り込む危険があり、喫煙者と同様に肺がんの危険にさらされています。

このほか車の排気ガス、大気汚染、アスベスト、六価クロム、放射性物質なども肺がんを引き起こすと考えられています。

また、アルコールや脂肪、塩分の取りすぎなどもがんの原因になると言われています。生活習慣を改善し、肺がんの危険因子を除くようにしましょう。

※平成22年度の厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の採択課題「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」（研究代表者：日本大学医学部公衆衛生学分野教授・大井田隆）による。

コラム 「知ってるかい？ たばこって危ないんだよ」

たばこを吸っている姿をカッコイイ!、と憧れたことはありませんか？ でもちょっと待って。たばこを吸っている人はがんになりやすいのを知っていますか？ それも10代から吸っていた人は、大人になってから吸った人に比べて、何倍もがんにかかりやすいという統計があるのです。

たばこには、がんを引き起こす「発がん物質」という恐ろしい化学物質がたくさん入っています。発がん物質に傷つけられたがん細胞は、数十年かかって検査で見つけられる大きさのがんになります。そしてある時から急に全身に広がっていきます。その時になって後悔しても遅いのです。

たばこを吸うことは決してカッコイイことではありません。家族や恋人を悲しませないためにも、たばこは手にしない、口にしないことです。

