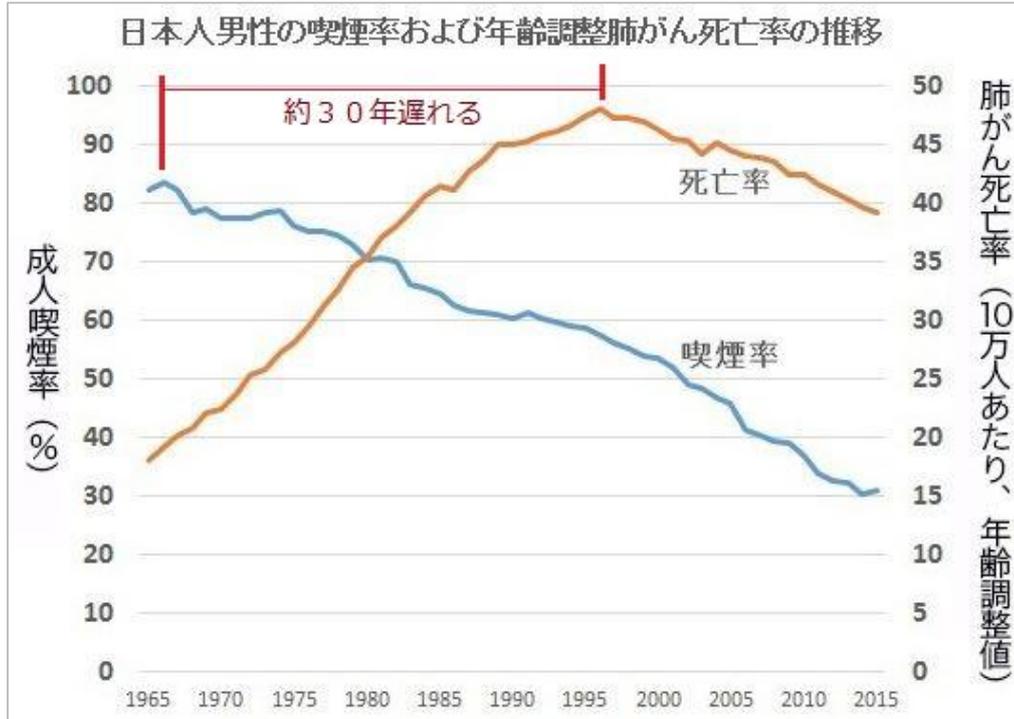


週刊 **タバコの正体**

タバコを吸い始めると、覚せい剤を服用し薬物依存となるのと同じようにニコチン依存症になってしまいます。来る日も来る日も、毎日タバコを吸い続けなければならない生活を送ることになってしまうのですが、その際、ニコチンを補給すると同時に200種類以上の有害物質も吸い続けてしまいます。



朝日新聞医療サイト「アピタル」から

喫煙者の身体にダメージを与えているのは確かですが、その程度は少しずつなのです。だから、見た目は健康に生活している喫煙者がほとんどです。

そこで、左のグラフを見てください。日本の喫煙率は1965年をピークに下がり続けていますが、肺がんの死亡率は1995年まで増え続けました。つまり、タバコの影響が出るまで約30年

かかるわけです。

この関係を示したのが左図にある“ブリンクマン指数”と呼ばれる計算式で、その値が高くなるほど発病する危険性が高くなります。

例えば、10代で毎日20本以上のタバコを吸い続けると30代後半でガンになる可能性が出てくるわけです。

タバコは20年、30年後に後悔するのです。

**ブリンクマン指数**

A = 一日に吸うタバコの平均本数  
B = 喫煙していた年数

**ブリンクマン指数 = A × B**

※タバコには、多くの発癌物質を含んでいます。ブリンクマン指数が高くなるほど、病気疾患のリスクも高くなります。



●一日25本を20年間吸っているなら、  
**ブリンクマン指数 = 500 = 25本 × 20年**

**400~600** 肺ガンの危険性が高くなる

**600~1200** 肺ガン・肺気腫 (COPD) の危険性が高くなる

**1200~** 喉頭ガンの危険性が高くなる

さゆりクリニック HP から