



**55** Serial number **750** 第9話  
週刊 **タバコの正体**

喫煙を続けると様々な病気になる確率が高くなります。タバコの煙に含まれる有害物質がいろいろな臓器にダメージを与えるからです。なかでも血管がダメージを受けることは意外知られていません。下図にあるように、血管が狭くなったり詰まってしまう原因の一つに喫煙があげられています。特に全身に血液を届ける太い動脈が狭くなる動脈硬化や、詰まる動脈閉塞は致命的な病気につながります。動脈がダメージを受けると、狭くなったり詰まるだけではなく、切れる場合や裂ける場合もあります。血管が切れると、狭くなったり詰まるだけではなく、切れる場合や裂ける場合もあるのですが、こんな事が体のどこかでおきると大変です。

**動脈硬化から動脈閉塞の過程**

血管が狭くなる  
血管が詰まる

脂質異常症、肥満、喫煙、高血圧、高血糖、運動不足、ストレス

脳: 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、脳血管性認知症  
心臓: 狭心症、心筋梗塞  
肺: 肺気腫、急性大動脈解離、胸部大動脈瘤、胸部大動脈瘤破裂、下肢静脈瘤  
腎臓: 腎臓病、糖尿病、急性腎不全、虚血性大動脈炎

産業デザイン科 奥田恭久  
Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2005

■Vol. 55

(No. 750) 第9話 血管が原因

—喫煙は血管を傷め大きな病気の原因となる事...

喫煙を続けると様々な病気になる確率が高くなります。タバコの煙に含まれる有害物質がいろいろな臓器にダメージを与えるからですが、なかでも血管がダメージを受けることは意外知られていません。下図にあるように、血管が狭くなったり詰まってしまう原因の一つに喫煙があげられているのです。特に全身に血液を届ける太い動脈が狭くなる動脈硬化や、詰まる動脈閉塞は致命的な病気につながります。動脈がダメージを受けると、狭くなったり詰まるだけではなく、切れる場合や裂ける場合もあるのですが、こんな事が体のどこかでおきると大変です。

例えば、脳をめぐる動脈が詰まると“脳梗塞”、切れると“脳出血”や“くも膜下出血”となり、すぐに治療してもらわなければ命にかかります。また心臓の動脈が詰まる“心筋梗塞”も同様に一刻でも早く手当してもらわなければなりません。

そして、動脈が詰まったり、切れるタイミングは突然やってきます。なんの前触れもなく急に意識がなくなったり苦しくなるので、本当に怖い病気です...

■Vol. 55

(No. 751) 第10話 虚血性心疾患

—全身に血液を送り出す心臓がタバコでダメージを受ける事...

休むことなく動き続ける心臓の筋肉（心筋）に酸素や栄養を送っている血管が詰まると、心筋に十分な血液が行き渡らなくなり酸素不足（虚血）の状態となります。こうした疾患は「虚血性疾患」と呼ばれ、代表的なものに狭心症や心筋梗塞こうそくがあります。

以前にも、タバコを吸い続けると血管にダメージを与え詰まったり破れたりするリスクが高まる事を紹介しましたが、その具体的なデータが下のグラフに示されていて、喫煙を続けると10年後に虚血性心疾患を発症するリスクは2倍以上になるとされています。

全身に血液を送り出す心臓を動かす心筋に血液が届かず細胞が死んでしまうなんて、とても恐ろしく深刻です。タバコを吸い続けるとその確率が高くなるのですから、吸い始めてはいけません。

**55** Serial number **751** 第10話  
週刊 **タバコの正体**

体むことなく動き続ける心臓の筋肉（心筋）に酸素や栄養を送っている血管が詰まると、心筋に十分な血液が行き渡らなくなり酸素不足（虚血）の状態となります。こうした疾患は「虚血性疾患」と呼ばれ、代表的なものに狭心症や心筋梗塞があります。

以前にも、タバコを吸い続けると血管にダメージを与え詰まったり破れたりするリスクが高まる事を紹介しましたが、その具体的なデータが下のグラフに示されていて、喫煙を続けると10年後に虚血性心疾患を発症するリスクは2倍以上になるとされています。

全身に血液を送り出す心臓を動かす心筋に血液が届かず細胞が死んでしまうなんて、とても恐ろしく深刻です。タバコを吸い続けるとその確率が高くなるのですから、吸い始めてはいけません。

危険因子がひとつ増えると、その都度リスクは倍増

喫煙すると、リスクは2倍以上に上昇します。喫煙も含めて危険因子が1つ増えるごとに2倍、4倍、8倍と発生率が上昇します。

1項目減らせればリスクは半減!

喫煙	-	●	●	●
高コレステロール血症	-		●	●
高血圧	-		●	●

産業デザイン科 奥田恭久  
Zero Tobacco Project  
The Pooling Project Research Group, 1978を改変  
In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行



URL: [https://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html)

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。  
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。  
※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

