読売新聞の医療・健康・介護サイト







ニュース・解説

コラム

全大家西

病院の真力

医海性野鹿

くらし、健康

セミナー・イベント

Recommended by Outbrain

おすすめ

【石蔵文信の「男と女の楽しい更年期!」】昔の肩書に依存し孤 立…迷える定年男性に「原始力発電」はいかが? (2019年10月09日)

【ニュース】 (2019年10月10日)

[PR] 「子供の身長を伸ばしたい!」たった1杯でカルシウム99%の神 ドリンクが話題沸騰中 (ビタブリッド on LUMIERE)

【宋美玄のわーままクリニック】「不公平」「手続き煩雑」の声に 「便乗値上げ」も…幼保無償化は誰のため? (2019年10月11日)

【知りたい!】停電でスタッフが熱中症、発電機と扇風機10台で 病室に風…千葉台風被害から1か月 クリニック奮闘記 (2019年10月

[PR] 年収3万円の元お笑い芸人が株式投資で資産1億円になれた理由 vol.1 (SODATTE by 大和証券)

台風19号関連情報 松永正訓さんの新刊!

病院の実力「眼科」更新

脳卒中「あきらめないリハビリ」

電話医療相談でお願い





田村専門委員の「まるごと医療」

2019年10月9日

コラム

アスリートの喫煙「百害あって一利なし」 日本禁 煙科学会がシンポ

ホーム > コラム > 田村専門委員の「まるごと医療」 > アスリートの喫煙「百害あって一利なし」…

ツイート

(10) チェック

「ノーサイド ノースモーキング」



「たばこのないオリンピック」をうたった 東京五輪・パラリンピックまであと1年足ら ず。また開催中のラグビーワールドカップは 日本代表の快進撃で大盛り上がりをみせてい

9月下旬に大阪・東大阪市で開かれた第 14回日本禁煙科学会のテーマは「Nosi de No-smoking].

学会長の大阪商業大学公共学部教授の東山 明子さんは、ラグビーやアメリカンフット ボールチームのメンタルサポートコーチとし ての経験も豊富なスポーツ心理学の専門家。 「もうそろそろ、喫煙か禁煙かといった不毛 な戦いは終えて、卒煙した人も、最初から

吸っていない人も、禁煙を支援した人も、みんなが互いの健闘をたたえ合う 『No-sm oking』の世界に移行してもいいじゃないか、との気持ちを込めた」という。

アスリートの喫煙問題について東山さんは、「たばこの害について最も敏感でなければ ならない立場でありながら、『パフォーマンスさえ落ちなければいい』といった誤った考 えから、特別扱いされてきた残念な状況がある。アスリートは子どもたちへの影響も大き く、喫煙の害について正しく認識していく必要がある」と話す。







会員登録 ログイン

IDを忘れた方 パスワードを忘れた方 このサイトの使い方





検索

検索キーワードを入力

全体

()病院の実力

〇 医療大全

〇 医療相談室



薬の検索 Powered by OLife お薬検索

検索キーワードを入力

検索

お薬の製品名やメーカー名、疾患名、薬剤自 体に記載されている記号等から探す事が出来 ます。

検索のヒント



広告 企画・制作 読売新聞社広告局 yomiDr. 漢方ガイド

女性の健康情報を紹介(女性と健康 [広告] 企画·制作/読売新聞社広告局



食索 <♀QLife 病院の口コミ・評判を調べ 東山さんが自ら座長を務めたシンポジウム「アスリートと喫煙」の内容から、アスリートとにばこをめぐる議論を紹介する。

シンポジストの一人、金沢星稜大学教授の奥田鉄人さんはスポーツ医学が専門の医師で、スポーツドクターとして東京オリンピック・パラリンピックを目指す選手たちのサポートを務める傍ら、禁煙の啓発にも力を入れている。

スポーツにおけるたばこは、「百害あって一利なし」と奥田さん。まずは、改めてその 基本的な理由について解説していただいた。

呼吸機能の低下や筋力、瞬発力の低下も

<呼吸機能の低下>

喫煙で生じる一酸化炭素(CO)は、血液中で酸素を運ぶへモグロビンと親和性が高いため、競技の前にたばこを吸ったりすると酸素が足りない状態に陥る。

選手からも質問されることが多いのは、たばこを吸うと赤血球が増える「多血症」になることから、競技力が増すのではないかという誤解だ。仮に赤血球が増えても、さらにCOと結びついてしまうために決して有効な赤血球が増えるわけではない。これが、持久力の低下につながる。

長期的な影響という面では、喫煙によって肺の肺胞が傷むことによって、慢性閉塞性肺疾患(COPD)にもつながる。年を取った後にCOPDのために酸素療法のお世話になっている元選手の姿を目にすることは決して少なくないという。

<筋力、瞬発力の低下>

喫煙は無酸素パワーには影響しないという研究論文も出てはいるが、10秒平均パワーは低下するとされている。個人差も大きく、計測の仕方にもよるが、間違いなく筋力、瞬発力は落ちると考えられる。奥田さんが何より残念なのは、現役の選手にとって筋力、瞬発力の低下は最も嫌なことのはずなのに、あまり関心のない選手が多いことだという。

<食欲の低下、骨粗しょう症の助長、ビタミンC不足など>

たばこを吸うと食欲が低下してしまうために、必要なエネルギーを摂取できない懸念がある。骨粗しょう症を招くリスク要因でもある。また、ビタミンCがニコチンの代謝に消費されてしまうため、疲労の回復が遅くなる。

<免疫力の低下>

よく「アスリートは風邪を引きにくい」といわれるが実は逆で、トップの水泳選手は免疫力が落ちて風邪を引きやすいとの研究論文もあり、あまり練習しすぎると免疫力が落ちて風邪を引きやすくなるのは、今やスポーツ医学では定説という。たばこは、それをさらに助長するリスクがある。

トップアスリートでも少なくない喫煙者

奥田さんによると、トップアスリートでも喫煙者は必ずしも少なくない。少し前のデータになるが、2010年夏と11年冬のアジア大会日本代表派遣選手を調査した研究論文によると、752人のうち喫煙習慣があると答えた人は87人($11\cdot6\%$)だった。女子は4人だったのに対し、男子は83人と2割近かった。

競技の種類によっても、喫煙率には差が見られた。たとえば男子ラグビー、野球、男子 ハンドボールなどのほか、冬季競技ではアイスホッケーなどで高かった。母数にばらつき があるため単純な比較はできないものの、持久系の競技よりもパワー系の競技で多い印象 が認められたとしている。

また、プロ野球をはじめとするプロスポーツでも喫煙の問題はかねてから指摘されているところだ。

yomiDr. 医療·介護系求人

よみうり回想サロンジ DVD& 出前しり



アクセスランキング

30分

24時間

- 1 なぜ膵臓がんは「最悪のがん」なのか?
- **2** オーバートレーニング症候群…中高生の発症も目立つ
- 3 大阪の梅毒感染、今年累計1000人超… 女性は20代多く、主婦0Lに広がりか
- 4 増え続ける梅毒患者…しこりや発疹受診早く
- 5 元刑事の転落と再起(上) パチスロで借金、失職、離婚、万引きで逮捕、そして……
- 6 梅毒、20歳代女性で急増…潰瘍や発疹が 消えても南増殖
- **7** [作家 室井佑月さん]糖尿病(2)多く 食べても痩せてゆく
- 8 [歌手 研ナオコさん] 片頭痛と橋本病 (3) 念のため検査 娘にがん
- 9 梅毒患者、全国で急増…主婦・O L にも感 染拡大
- **10** [俳優 大沢樹生さん] 腹壁破裂(1) 妊婦健診、息子に異常

【PR情報】

10/20~25 外国要人の来日に伴う都内の交通規制~政府広報



「心や体の悩み」コーナー 話題のトピをチェック!



中学生、ダイエットの相談です… - 暴言言 われても気にしない心を。

悪いところを指摘してほしい - 皆さまありがとうございます

2年で休職 3度目 - 病院では何と?

「心や体の悩み」コーナーはこちら

特集

岡村孝子さん、池江選手が「白血病」

吸わなければ、もっと記録向上が望めたかも……

もう一人のシンポジストの元近畿大学陸上競技部監督の津田忠雄さんは、心理カウン セラー、スポーツ教育者として長年、競技者を指導してきた。

学生の場合は、入学した時には吸っていなくても、先輩に誘われたことが吸い始める きっかけになるケースが少なくない。先輩後輩という上下関係の影響が強いという。

それでも20年ほど前に比べれば、たばこを吸う競技者はかなり少なくなってきたと感じているが、1世代、2世代前のトップアスリートでは実はたばこを吸っていた選手がかなりいたと話す。

選手の側が、たばこが競技力に悪影響を及ぼしていることを自覚していないことが、や められない最大の問題だという。「吸わなければもっと記録の向上が望めたかもしれない、たばこのために伸びなかったという選手や、喫煙して弱くなった選手はたくさん知っている」と話した。

奥田さんも「喫煙によってパフォーマンスが落ちないわけではなくて、感じていないだけ。そこが大きな問題です」と口をそろえた。

アスリート自身がたばこの害を訴えていくことも大切

シンポジウムの参加者からは、選手に対してたばこの害を伝えたり禁煙を勧めたりしていると、チームの指導者が喫煙者であるために選手への指導がうまくいかないケースがあるなどの悩みが訴えられた。

奥田さん、津田さんは、確かに指導者の側に喫煙者が多い問題を指摘したうえで、それでも最近の若いコーチでは減ってきていることなどを説明した。

最後に、「アスリート自らが禁煙を訴えていく活動も大切だと思う」と奥田さん。津田さんは「競技者への禁煙支援にはまわりの環境整備が重要だ」と訴えた。

東山さんは「たばこがスポーツに及ばす害について、これまで十分に伝えてこられなかった面があり、地道な研究を重ねた成果を世の中に積極的に伝えていく必要がある。医療関係者だけにとどまらず、様々な立場の人が喫煙の問題についてアプローチしていくことが大切だ」としている。(田村良彦 読売新聞専門委員)

関連するキーワード・タグ

ツイート

子ども 健康・美容・ダイエット 依存症 目 口・歯 手・足

骨・関節・筋肉・皮膚 アスリート

の チェック

小林麻央さんが闘った乳がん

東日本大震災

群馬大問題

コグニサイズ

QOD 生と死を問う

マインドフルネス

日本医療研究開発機構

有料コラム

松永正訓の小児医療~常識のウソ

茂木健一郎の脳とともに走る

堀江重郎教授のはつらつ男性専科

翁とてくてく東海道

お知らせ

松永正訓さんのコラムが書籍化 『いのちは輝く わが子の障害を受け入れるとき』発売!

市民公開講座「甘くみてはいけない、"転倒"」…東京で11月16日

回想サロンDVD第4弾「昭和から平成編」 発売!

脳卒中の後遺症「あきらめないリハビリ」 東京で11月3日

第2回PX (ペイシェント・エクスペリエンス = 患者経験価値) フォーラム 11月2日開 #

患者協働の医療を目指すイベント 11月3 日開催

よみうり自分史相談会、次回は10月21日

電話医療相談サービスご利用で「読売 I D」 統合のお願い

医療ムック本シリーズの最新刊「受けたい医療2019年版」発売

ヨミドクターのLINEスタンプ「ヨミドック とグッドな患者たち!」

プレゼント・クイズ

食材クイズ by 女子栄養大学 「旬の食材クイズ」は、季節の食材をお題にした 3択クイズです。

読売新聞へようこそ 会社案内



子育て応援団

ヨミドクターでは、広島テレビを始めとするテレビ局が全国展開しているサイト「子育て応援団」と協力体制を組んでいます。





田村 良彦(たむら・よしひこ)

読売新聞東京本社メディア局専門委員。1986年早稲田大学政治経済学 部卒、同年読売新聞東京本社入社。 9 7年から編集局医療情報室(現・医療 部)で連載「医療ルネサンス」「病院の実力」などを担当。西部本社社会部 次長兼編集委員、東京本社編集委員(医療部)などを経て2019年6月か ら現職。

田村専門委員の「まるごと医療」の一覧を見る

お坊さんも医療を支えるチームの一員に 患者の不安や悩みに寄り添う

最新の子ども感染症ニュースはこちら

【PR】QLife ニュース特集

季節の変わり目を乗り切る、漢方の知恵

じんましんの"治療コントロール度"を確かめ よう

関節の痛みも初期症状…シェーグレン症候群

光免疫療法が目指す「がんで死なない治療」

シニア世代に多い目の病気「加齢黄斑変性」 とは?

無理なく無駄なく、ビルを省エネ。

もっと見る

NTTファシリティーズのZEB

NTTファシリティーズ

広告

広告~

注目記事

Recommended by Outbrain

【ニュース】 胃潰瘍薬 1 1 社が回収…発がん性物質含むおそれ (2019年10月05日)

【思春期の子どもを持つあなたに】第1部「不登校」(上) 突然、学校に行かなくなる要 因は家庭内にも (2018年11月19日)

【性とパートナーシップ】40代女性(下)身も心もしっかりつながりたい・・・淡泊な夫とつ いに別居 (2015年06月30日)

【性とパートナーシップ】発達障害の疑いのある夫との関係性について(寄稿)(2016年05月 31日)

【ミチコさんの人"性"塾】50歳、生理がまだです (2012年01月30日)

(PR) 外部サイト



パナソニックが届ける 子育て世代が困る三大 8週間で脂肪1kg減!?中 体のさまざまな部位の 希望の「あかり…

(パナソニック on 未来コト (SODATTE by 大和証券) ハジメ)



支出。でもこの…



年男性の救世主…

(ECスタジオ)





肌乾燥トラブルに

(第一三共ヘルスケア)

広告~



特養と老人ホームの 違いは

ベネッセスタイルケア

高齢者施設を種類別に比較!資料請求で 施設の選び方冊子も無料プレゼント

開く

1件 のコメント

コメントを書く

原理的な禁煙の推進は禁煙の推進に合理的?

₹ 寺田次郎 関西医大放射線科不名誉享受

2019年10月10日

この内容では、陸上競技のような数字の要素の強い競技にしか絶対的な意味を持ちませ ん。 一過性で中毒性があっても心理的安定が競技にもたらす効果や社会...

違反報告

つづきを読む

すべてのコメントを読む

コメントを書く

※コメントは承認制で、リアルタイムでは掲載されません。

※個人情報は書き込まないでください。

タイトル 必須 (20字以内)

タイトルを入力してください

ニックネーム 必須 (20字以内)

ニックネームを入力してください

投稿内容必須 (800字以内)

投稿内容を入力してください

編集方針について

投稿いただいたコメントは、編集スタッフが拝読したうえで掲載させていただきます。リアルタイムでは掲載されません。 掲載したコメントは読売新聞紙面をはじめ、読売新聞社が発行及び、許諾した印刷物、ヨミウリ・オンライン(YOL)、携帯電話サービスなどに複製・転載する場合があります。

コメントのタイトル・本文は編集スタッフの判断で修正したり、全部、または一部を非掲載とさせていただく場合もあります。

次のようなコメントは非掲載、または削除とさせていただきます。

- ブログとの関係が認められない場合
- 特定の個人、組織を誹謗中傷し、名誉を傷つける内容を含む場合
- 第三者の著作権などを侵害する内容を含む場合
- 企業や商品の宣伝、販売促進を主な目的とする場合
- 選挙運動またはこれらに類似する内容を含む場合
- 特定の団体を宣伝することを主な目的とする場合
- 事実に反した情報を公開している場合
- 公序良俗、法令に反した内容の情報を含む場合
- 個人情報を書き込んだ場合(たとえ匿名であっても関係者が見れば内容を特定できるような、個人情報=氏名・住所・電話番号・職業・メールアドレスなど=を含みます)
- メールアドレス、他のサイトへリンクがある場合
- その他、編集スタッフが不適切と判断した場合

編集方針に同意する方のみ投稿ができます。

以上、あらかじめ、ご了承ください。

同意して送信

入力のクリア

最新記事



10月9日

アスリートの喫煙「百害あって一利なし」 日本禁煙科学会がシンポ

田村専門委員の「まるごと医療」



10月2日

お坊さんも医療を支えるチームの一員に患者の不安や悩みに寄り添う

田村専門委員の「まるごと医療」





yomiDr.記事アーカイブ 法人サービスのご案内 デジタル広告ガイド 新聞広告ガイド 会社案内

讀賣新聞 **2942 陳売新聞

サイト案内 使い方 サイトポリシー 利用規約 プライバシーボリシー 特定商取引法に基づく表示 お問い合わせ

見出し、記事、写真の無断転載を禁じます。 Copyright © The Yomiuri Shimbun.