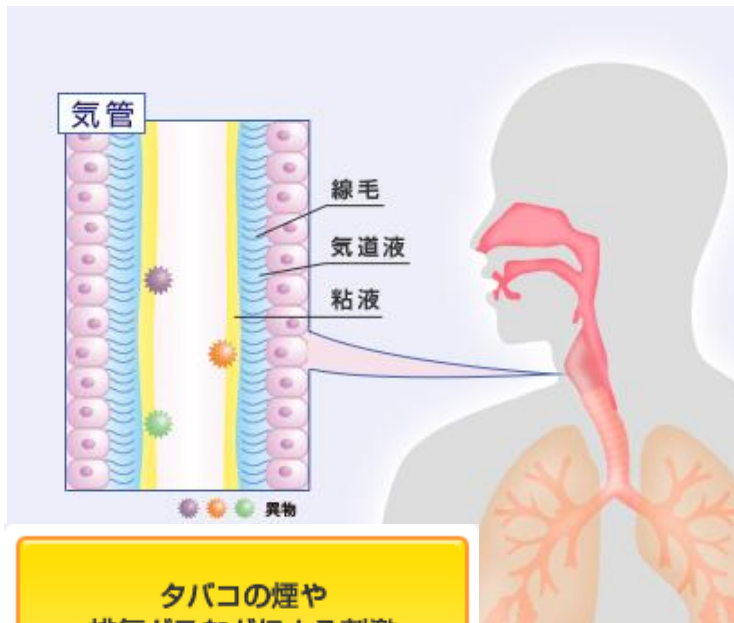


週刊 タバコの正体



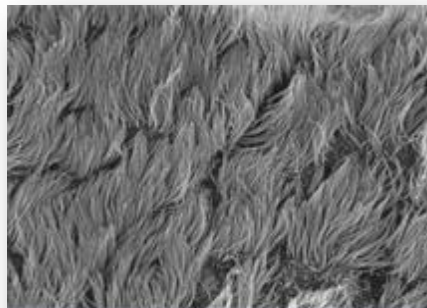
鼻や口から吸い込んだ空気は左図にあるように気管を通して肺に運ばれますが、外気中に存在する小さな異物や細菌なども同時に吸い込んでいます。しかし、私たちの身体はうまくできていて、こんな異物を体内から排出する機能が備わっています。

そんな役割をしてくれているのが、気管の粘膜を覆う細かな線毛と気道液なのです。気管支に入ってきた異物を粘膜がキャッチし、線毛がエスカレータのように粘液と異物を、のどの方に運び出すわけです。

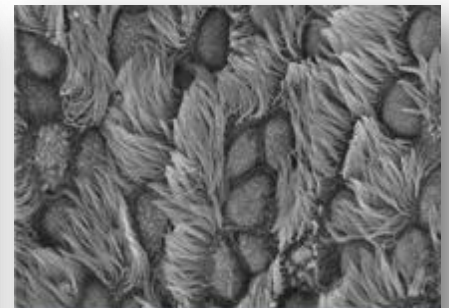
タバコの煙や排気ガスなどによる刺激

- 線毛が炎症を起こして抜ける
- 気道液の分泌量が低下する

肺の浄化機能が低下。SOSサインとして、せきやたんが慢性化し、たんが切れにくくなる。



健康な状態の上皮細胞



タバコの煙を注入された状態

小林製薬(株)「清肺湯」サイトから

※モルモットによる実験結果

健康な気管支なら、異物を含んだ粘液は特に意識することなく、のどに届くので知らないあいだに異物を排出しています。ところが、タバコを吸うとその煙に含まれる有害物質のせいで気管支の線毛が炎症を起こし動きが低下したり、さらには抜け落ちたりします。すると異物がスムーズに排出されなくなり、肺や気管に汚れがたまるわけです。こうなると、これらを排出しようとするため、せきやたんがひんぱんに出てくるわけです。

毎日何本もタバコを吸う生活を続けている喫煙者は、このような異物を排出する気管支の機能がダメージを受け続けるのですから、慢性的にせきやたんが出る状態となってしまいます。

せきやたんにごまかされる日々を想像してみてください。そんな状態を好む人はいないはずですよ。だから、やっぱりタバコを吸い始めるべきではありません。