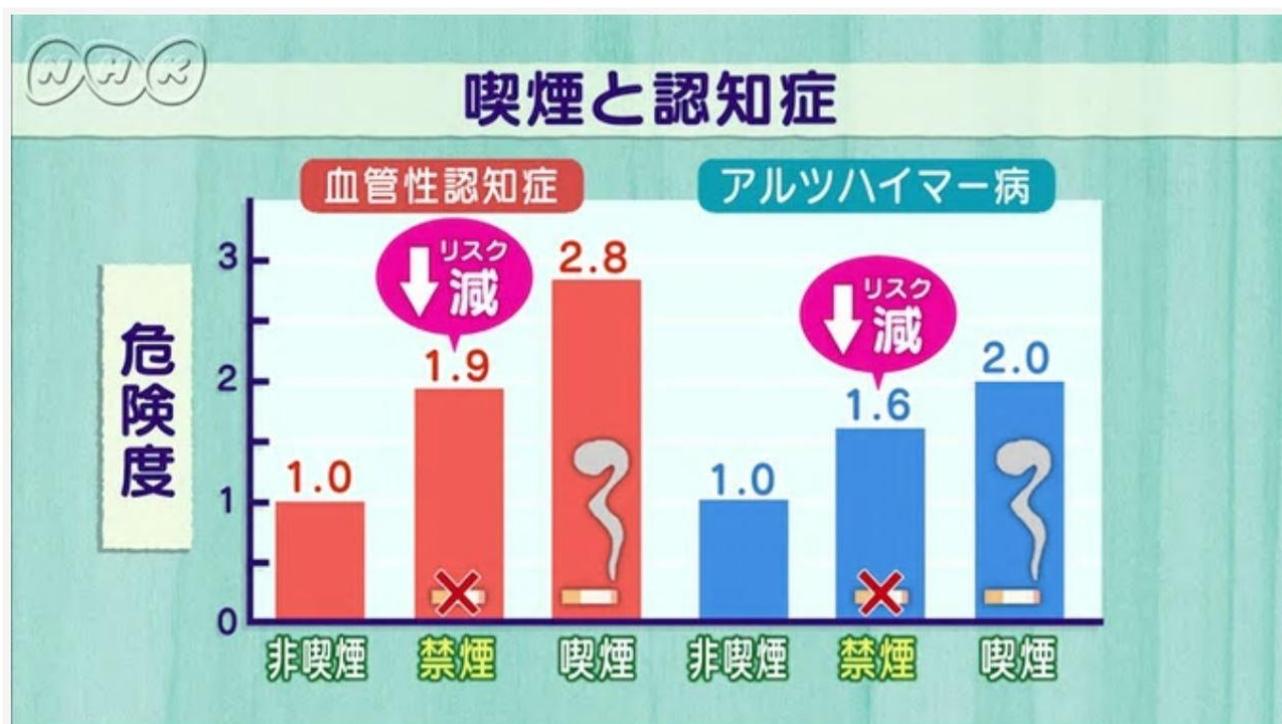


**週刊 タバコの正体**

タバコが人体に与える悪影響は様々な症状となって現れます。肺がんやCOPD、脳梗塞、心筋梗塞などの病気の原因となることは広く知られていますが、認知症の原因にもなる事を知っている人は少ないでしょう。認知症とは、記憶障害などの認知機能の低下により、通常の社会生活や対人関係を営むことが困難になる病気です。



NHK健康ch 「動画でわかる認知症」サイトから

認知症には種類があり、大きく脳内の神経細胞が減少する「アルツハイマー病」と脳内の血管障害による「血管性認知症」にわかれますが、いずれの場合も上図のように喫煙者の発症率が高くなっています。

喫煙者の脳は同年齢の非喫煙者より委縮しているようで、5～10歳年上の非喫煙者と同等で、それだけ脳の委縮が早まっていると言えます。また、タバコは血管にダメージを与えるので脳梗塞や脳出血がおこりやすく認知症につながるわけです。

日本では、65歳以上の約15%が認知症だと言われています。高齢者特有の病気なので、皆さんには他人事のように感じられるでしょう。でも、認知症という病気は本人よりも、その身近にいる人々に介護などの負担をかけることになり、その心労は小さくありません。だから、身近な高齢者が認知症となれば他人事ではすまされなくなります。そう考えれば、皆さん以外の身近な人達がタバコを吸い続け認知症になるのは、好ましくありませんよね。

タバコは喫煙者本人だけではなく、家族の生活にも影響を及ぼします。そんな意識も持っておいて下さい。