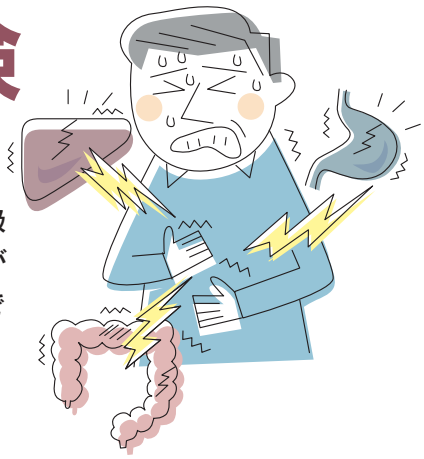
監修／中央内科クリニック院長　村松弘康（日本禁煙学会専門医）

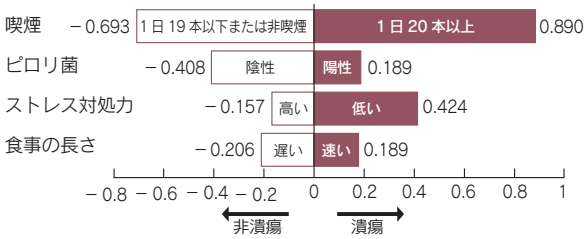
胃や腸、肝臓に迫る危険

タバコの害は消化器系疾患にも及びます！

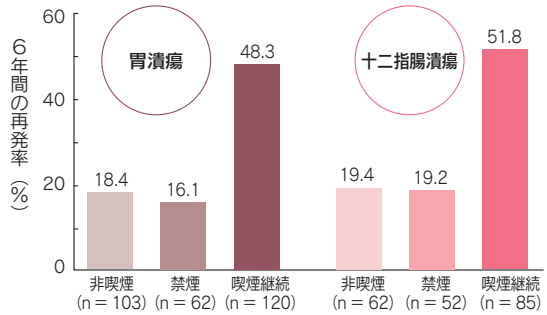
タバコの害というと、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、心筋梗塞など、呼吸器系や循環器系の病気を引き起こすことがよく知られています。しかし、タバコが消化器系の病気にも深く関わっているということは、あまり理解されていないのでは？　なかなか治らない胃の痛みや便秘…。実は、タバコが原因かもしれません。



●潰瘍に対する危険因子の重要度



●喫煙と胃・十二指腸潰瘍再発率



タバコを吸う人は胃潰瘍を生じやすく、治りにくい

タバコの煙には約200種類の有害物質と、60種類以上の発がん物質が含まれています。これらの有害物質は主に肺胞から吸収されますが、血液にのって全身へ運ばれ、全身の臓器に影響を及ぼします。さらに、胃や腸などの消化管においては、唾液に溶け込んだ有害物質が消化管の粘膜を直撃するのです。

ニコチンをはじめとするタバコの有害物質は、胃酸の分泌を増やして胃粘膜への攻撃因子を増加させるとともに、胃粘膜を保護する防御因子を低下させます。結果、胃粘膜がただれ、胃・十二指腸潰瘍を引き起こします。胃・十二指腸潰瘍には、ピロリ菌の感染も深く関わっていますが、喫煙者にはピロリ菌の感染者が多いという報告もあります。

また、タバコに含まれるニコチンには血管を収縮させる強力な作用があり、一酸化炭素には血液の酸素運搬能力を著しく低下させる作用があります。そのため、胃粘膜への血流が不足し、ただれた粘膜の修復を妨げます。つまり、喫煙は胃潰瘍の治療にも支障を来すということです。さらに、タバコは胃潰瘍の再発の危険因子でもあり、胃潰瘍になった人が喫煙を続けていると、禁煙した人に比べて2倍以上、再発のリスクが高まるといわれています。

便秘や肝炎、膵炎にもタバコが悪影響を及ぼしている

タバコが関係する消化器系の病気は、胃・十二指腸潰瘍だけではありません。

例えば、〝タバコは便秘に効く〟と思っている人がいます。確かに、短期的には、ニコチンは胃腸の蠕（ぜん）動運動を促進するため排便を促します。しかし、むしろ長期的には、タバコは自律神経の働きを阻害し、腸の蠕動運動を低下させます。さらに、タバコには血管収縮作用がありますから、腸への血流も悪くなり、腸の働きそのものを悪くさせます。便秘のためにとタバコを吸っている人は、便秘を改善するどころか、悪化させているのです。

タバコの血管収縮作用は肝臓にも及び、肝機能を低下させることがわかっています。また、タバコにはアセトアルデヒドという有害物質が含まれています。アセトアルデヒドとは、体内でアルコールが分解されるときにできる物質です。肝炎のなかでも、お酒の飲み過ぎによるアルコール性肝炎は、アセトアルデヒドによって肝細胞が破壊されて起こります。アルコール同様、タバコも吸えば吸うほど体内にアセトアルデヒドが増え、肝細胞の破壊が進むということです。

このほかにも、タバコは急性膵炎や慢性膵炎、胆石などの発症・悪化に関わっているといわれています。

胃がん、膵がん、肝がんは、タバコとの因果関係がはっきりしている

では、消化器系のがんとタバコの関係はどうでしょうか？

結論から言えば、因果関係がはっきりしているものがいくつかあります。例えば、胃がんの危険因子としては、ピロリ菌がよく知られていますが、ピロリ菌の影響を除いても、喫煙の影響があるとされています。同じように、肝がんは肝炎ウイルスの影響を除いても、膵がんはお酒の影響を除いても、喫煙の影響は明らかだとされているのです。

一見、タバコとは無関係のように思える消化器系の病気ですが、実はタバコが引き金を引いている可能性があります。そして、もちろん受動喫煙にも同様のリスクがあることを忘れてはなりません。自分や家族をタバコの害から守るためにも、直ちに禁煙を実行してください。