

喫煙の影響について

喫煙が身体に良くないことは、多くの人が知っています。しかし、**ニコチン**に“依存”が生じ、一度タバコを吸ってしまうとなかなか禁煙することが難しくなってしまいます。実際に病気になってから、あるいはパートナーが病気になってから、はじめてその重大さに気づくことがないように今回は喫煙についてのお話です。

女性と喫煙

1 喫煙は内分泌環境に影響を与える

喫煙が女性に対して抗エストロゲンとして作用することが知られており、その本数が多いほど、閉経・不妊・稀発月経・多毛と関連が指摘されています。

月経：喫煙本数が多いほど、月経日数の短縮・月経不順・出血量の増加・月経困難（月経痛）の増強が指摘されています。

閉経：平均閉経年齢は非喫煙者に比べおおよそ2年ほど早くなります。

喫煙は女性の内分泌環境に影響を与える結果、健康を害したり、女性ホルモン補充療法の効果が減弱したりします。

2 喫煙と感染症・悪性腫瘍について

感染症：膣内は乳酸桿菌の働きで酸性度を保って雑菌の繁殖を防いでいます。タバコを吸うと血液中の酸素が少なくなり、酸素が必要な乳酸桿菌の働きが弱くなります。またタバコ煙に含まれるベンゾピレンの化合物が、乳酸桿菌を破壊するため細菌性膣症になりやすくなります。

子宮頸がん：喫煙はヒトパピローマウイルスへの感染と子宮頸部病変の異形成からがんへの進展の要因となっています。喫煙は子宮頸部の浸潤がんに対するリスクを上げます。ヒトパピローマウイルス 16 型／18 型血清抗体陽性者における扁平上皮がんのリスクは2倍になり、喫煙量に比例して増加します。

子宮体がん：女性ホルモンが子宮内膜の増殖を過剰に刺激することにより、子宮体がんのリスクが上昇します。喫煙は、その女性ホルモンを抑制するため、子宮体がんの発生の上昇は認められないようです。

3 喫煙と妊娠・出産・育児について

妊娠：胎児発育に障害が起こります。正期産の出生体重は非喫煙者の新生児よりも 200～250 g ほど軽く、流産・異所性妊娠・早産も増加し、前置胎盤、常位胎盤早期剥離など胎盤形成に影響を及ぼします。

胎児・新生児異常：出生児の尿中、頭髮中や羊水中からもニコチンの代謝産物であるコチニンが検出されており、子宮内の胎児は絶えずタバコ煙の成分に曝されています。胎児奇形の原因産物と因果関係が指摘されているものには口唇・口蓋裂などの顔面裂、頭蓋骨の癒合不全、二分脊椎などの神経管欠損、腹壁破裂などがあります。

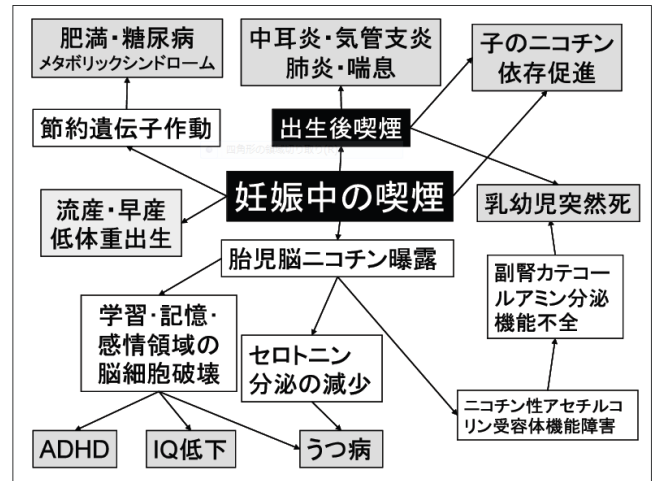
母乳保育：喫煙者の母乳中に移行するニコチン量は相当なもので、児の尿中ニコチン濃度は大人の喫煙者のそれに匹敵します。

子どもの受動喫煙

日本の子どもの大部分は、妊娠中も含めて受動喫煙に曝されていると思われます。能動喫煙が男女の不妊リスクを倍化させ、異所性妊娠・胎盤早期剥離なども喫煙者に多く、妊娠1か月までの喫煙が出生後の肥満、耐糖能異常などのリスクを大きく増加させます。2011年より環境省が開始した「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」では、20代前半の妊婦の54%は妊娠前に喫煙歴があり、妊婦の喫煙率は24歳以下で10%、25歳以上では4~5%、パートナーの喫煙率は24歳以下で63%、25歳以上では37~49%でした。

従来、子どもに対する受動喫煙の代表的な健康被害としてあげられていたのは、妊娠中の早流産・低体重出生の増加や出生後の呼吸器感染症のリスクを高めることでした。しかし、最近胎児期のニコチン暴露が中枢神経機能を変調させる、エネルギー代謝に関する遺伝子の発現修飾に関与することなどがわかり、広範囲な疾患の原因になることが明らかになってきました。（図：妊娠中の喫煙が次世代に及ぼす影響）

女性における喫煙開始防止の取り組みが重要であることを周知する必要があると思われます。



図：妊娠中の喫煙が次世代に及ぼす影響

女性に対する禁煙

女性は男性に比べて禁煙に失敗する率が高く、禁煙を試みた場合の喫煙再開も早いそうです。また喫煙行動に関して、月経周期への影響を示唆する報告（・月経中や黄体期に喫煙率が高まる・ニコチン離脱症状は黄体期後半に強いなど）がいくつかあります。月経周期を考慮すると、女性の場合禁煙は卵胞期に開始することが望ましいといえます。

妊娠は大きな禁煙のきっかけとなります。しかし、妊娠しても禁煙できない、出産後の再喫煙率が多い（6~7割）問題もあります。胎児の形成を考えると、最も薬剤の影響を受けやすく、重大な影響が生じやすい時期は器官形成期（妊娠4~12週）です。しかし、それ以前に受けた影響は、妊娠しないかあるいは流産につながるため、最も影響を受けやすい妊娠前からの禁煙が望ましいといえます。しかし、喫煙の悪影響は妊娠期間に様々な形で現れるので、いつであろうと禁煙することは大きな意味があるのです。

参考文献：禁煙学改訂第3版 日本禁煙学会編 南山堂

受動喫煙の影響 <http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/KINENGAU2013.pdf>



受動喫煙防止シンボルマーク

担当：検査部 横田・黒田・名間・早川