

保健師便り

喫煙と動脈硬化の関係



Vol.61

2023.8

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や循環器疾患、呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係していることが知られています。

その中でも、今回は喫煙と動脈硬化について確認してみましょう。

動脈の役割

心臓から送り出される血液を全身に運びます。酸素や栄養素を運ぶ役割があり、通常は弾力性がありしなやかです。

動脈硬化とは

動脈の血管が固くなって弾力性が失われた状態。内膜にプラーク（粥状硬化）がついたり、血栓（血の塊）が生じたりして血管が詰まりやすくなることです。加齢や喫煙、コレステロール、高血圧、肥満、運動不足などのリスクにより、発症しやすくなることがわかっています。

※プラーク…動脈の内膜に血液中の悪玉コレステロール（LDL コレステロール）などが沈着してドロドロの粥状物質となること。

動脈硬化には、他に細動脈硬化（加齢や高血圧が原因となり、脳や腎臓の中の細い動脈が硬化する）と、動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる中膜硬化（メンケルベルグ型硬化）があります。

関連記事：保健師便り動脈硬化と LH 比 [08.動脈硬化と LH 比 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#)

喫煙をすると、善玉コレステロール（HDL コレステロール）を減らし、悪玉コレステロール（LDL コレステロール）を増加させやすくなることがわかっています。（図 1 参照）



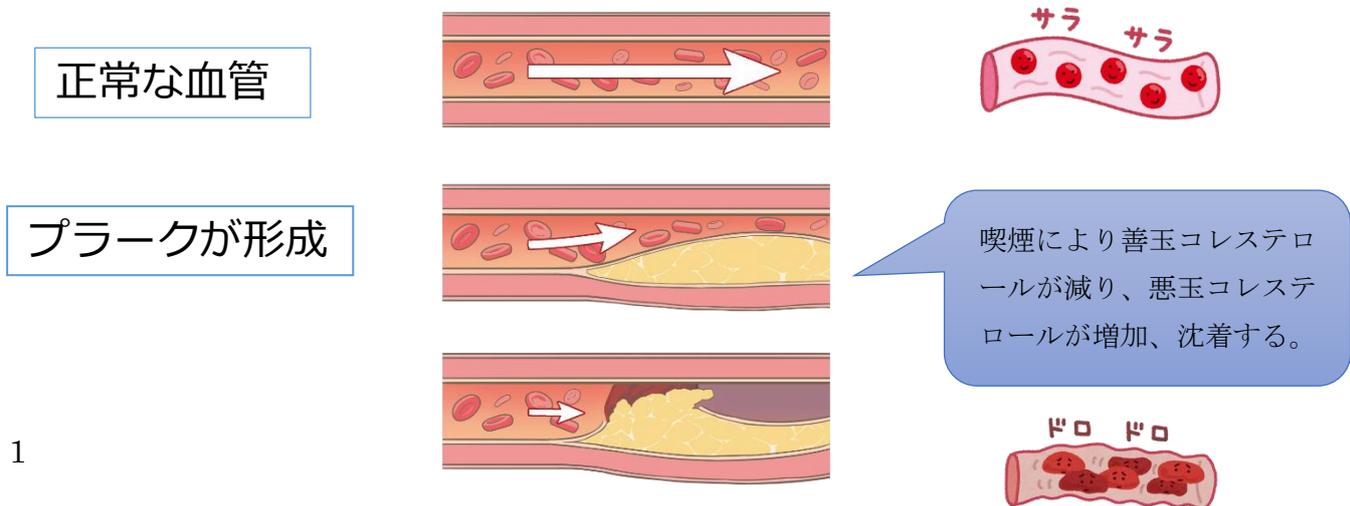


図 1

看護 roo! 看護師のための総合サイト【公式】より引用

形成された柔らかいプラークが破れ血栓ができると、動脈の血流をせき止め、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。

主な喫煙の血管への影響

- ① 交感神経を刺激して、心拍数の増加や血圧を上昇させる
- ② 血管を収縮させ血流量を減らす、酸素や栄養の供給低下
- ③ 血管内皮※1 (血管の中で血液に接する一番内側の細胞) の組織障害や血栓形成を引き起こす
- ④ 脂質過酸化※2
- ⑤ インスリン抵抗性※3…など

※ 1 血管内皮は全身の血管の最内層にあり、血管の健康状態の維持をしています。血管壁の硬さや柔らかさの調節などを行っています。

※ 2 喫煙により脂質が酸化されやすくなり、動脈硬化を促進します。

※ 3 インスリンの働きが悪くなり、血糖が下がりづらくなります。

禁煙は自分で取り組める予防策のうちの一つです。

今こそ禁煙にチャレンジ!

喫煙は良くないと感じ、一度は禁煙を考えたことがある人も多いのではないのでしょうか。喫煙の心身への影響は、医学的にも証明されており、2018年より健康増進法の一部が改訂され、受動喫煙※4 防止の取り組みも始まっています。

※4 副流煙と呼出煙が混ざった煙を吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうこと。

たばこには依存性があるため、禁煙には強い意志が必要です。禁煙 7 日前から準備をしましょう。

1. 禁煙開始日を設定しよう

何かの記念日や覚えやすい日を決めましょう。開始日を決めたら、カレンダーに印をつけて、見やすい場所に貼ると禁煙開始への意欲が高まります。また、自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確に書き出すことも大切です。

2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しましょう

禁煙開始後 2~3 日をピークに、禁煙の離脱症状（禁断症状）が現れます。その後個人差はありますが、症状は穏やかに 10~14 日ごろまで続きます。

- ・ たばこが吸いたい！ 欲求
- ・ 眠気
- ・ イライラして落ち着かない
- ・ 頭痛
- ・ 体がだるい



禁煙の離脱症状があるときは、喫煙以外でどんな対処をしたら喫煙をしなくて済むか事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをしやすくなります。

3. いつもと違う「ん？」という感覚を身に着けましょう

無意識のうちに喫煙してしまう人は、禁煙開始後もつい吸ってしまうということになりがちです。

禁煙できる時間を作り、できたら自分を褒めて、禁煙の練習をしてみましょう。

4. お薬も検討しましょう

禁煙補助薬は、薬局などで購入できるものと、禁煙外来での処方薬があります。健康保険が適用されているものや、健康保険組合での補助事業で助成が受けられることもあります。

5. 治療用アプリについて知りましょう

「禁煙治療用アプリ及び CO チェッカー」は、アプリと吐く息の中の一酸化炭素濃度を測って、喫煙状況をモニタリングする治療法です。禁煙外来で処方され、治療プログラム終了後も、再喫煙防止に効果が期待できます。



※ 加熱式たばこの化学成分を分析した結果からは、加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、販売開始からの年月が浅く、長期使用に伴う健康影響は明らかではないといわれています。

動脈硬化は、喫煙だけが原因ではありませんが、禁煙することは自分だけでなく、周りの人の健康も守ることにつながります。

いまこそ禁煙してみませんか。



<参考・引用文献>

- ①喫煙と循環器疾患 e-ヘルスネット（厚生労働省）（[喫煙と循環器疾患 | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](#)）（2023年6月22日参照）
- ②神戸大学保健管理センターTobacco or Herth!「たばこと健康」（[保健管理センター：センターからのお知らせ \(kobe-u.ac.jp\)](#)）（2023年6月22日参照）
- ③禁煙治療アプリってどんなもの？ e-ヘルスネット（厚生労働省）（[禁煙治療用アプリってどんなもの？ | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](#)）（2023年6月22日参照）
- ④禁煙はしたいけれど、まだ踏み切ることができないあなたへ《関心期編》e-ヘルスネット（厚生労働省）（[禁煙はしたいけれど、まだ踏み切ることができないあなたへ《関心期編》 | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](#)）（2023年6月22日参照）
- ⑤加熱式たばこの健康影響 e-ヘルスネット（厚生労働省）（[加熱式たばこの健康影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](#)）（2023年6月22日参照）
- ⑥看護 roo! [看護 roo!\[カンゴルー\]- 看護師のための総合サイト【公式】\(kango-roo.com\)](#)（2023年6月22日参照）
- ⑦ よくあるご質問 過酸化脂質の増加を防ぐとはどういうことですか？（第一三共ヘルスケア）[過酸化脂質の増加を防ぐとはどういうことですか？ | ビトン・ハイのよくあるご質問 | 第一三共ヘルスケア株式会社\(daiichisankyo-hc.co.jp\)](#)（2023年6月22日参照）



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会