

『タバコが悪いってことは分かってるんですけど...』

～喫煙とおなかの病気の関係調べてみました～

近頃、「禁煙ブーム」です。某製薬会社もCMで「お医者さんと禁煙しよう」と、有名俳優（あぶない刑事さんだったあの人です）を使って盛んにアピールしています。普段の診察でもタバコに関する話題はよく出てきます。「(病気になったのは) やっぱりタバコのせいですかねえ～」、「一応気をつけて軽いのに変えてるんですけど…」、「タバコをやめたら体重が増えました」などなど。そのたびに、「タバコは体に悪いからやめましょうね」とお伝えしていますが…**そんなことは小学生でも知ってます**。改めて考えると、タバコの何がどう悪いのか(特に消化器疾患に関して)、お医者さんでもうまく説明できないのではないかと思います(少なくとも私はできません)。今回のコラムは、喫煙が消化器疾患にどのような影響を与えているかを自分なりにまとめてみただけです。いまさら、「タバコは体に悪いからやめましょう」と説教するのが目的ではありません……結果的にはそうなるかも知れませんが(苦笑)



「タバコの煙が肺に悪そう」というのは誰でもイメージできると思います。実際どれぐらい悪いのかを調査したデータがあります。タバコを吸わない人と比較して何倍病気になりやすいかを示したものです(相対危険度といいます)。ちなみに、左が男性、右が女性です。

肺がん	4.5/2.3	胃がん	1.4/1.2
喉頭がん	3.2/3.3	肝臓がん	3.1/2.2
食道がん	2.2/1.7	胃・十二指腸潰瘍	1.9/2.5
肺気腫	2.2/2.6		

肺がんや肺気腫などの“いかにも”といった感じの病気と比較しても遜色がない(?)ほど、喫煙と消化器疾患が関連していることが分かります。

すべての疾患に喫煙が関与していると言っても過言ではないのですが、今回は「胃食道逆流症」「胃・十二指腸潰瘍」「機能性胃腸症」「がん」に絞ってお話します。

胃食道逆流症

胃酸の逆流が原因で胸やけ、胃もたれ、腹部膨満感、喉の詰まり感などが出現する疾患です。「逆流性食道炎」と言ったほうがなじみがあるのではないかと思います（“逆流性食道炎”は内視鏡的な炎症の有無によりつけられている名称であり、ガイドライン上も”胃食道逆流症”として扱っています）。本来、食道と胃のつながっている部分は筋肉（下部食道括約筋といいます）で調節されており、強い胃酸が食道まで上がってこないような仕組みになっていますが、喫煙によりこの筋肉の圧が弱くなることが分かっています。また、胃の動きも悪くなることも証明されており、停滞した胃酸がより逆流しやすくなることが想像されます。

胃・十二指腸潰瘍

これらはまとめて「消化性潰瘍」と呼ばれます。そもそもなぜ消化性潰瘍ができるのかというと、古くから“バランス説”として説明されてきました。つまり「酸やペプシンなどの攻撃因子と粘膜の血流や粘液などの防御因子のバランスが崩れて攻撃因子の方が優勢になった場合に潰瘍が生じる」というものです。最近では最も重要な攻撃因子としてピロリ菌の感染が話題になっています。また、痛み止めなど薬の影響も問題となっています。後者の防御因子に関しても『また胃もたれ？減ってきてるんじゃないの、胃粘液』と、よく取り上げられたりもします（CMの話ばかりですいません）。喫煙がどちらにも影響を与えるかという、やはりどちらにも悪影響を与えます。喫煙によって胃酸の過分泌が促されます。胃粘膜の抵抗性は、粘膜の血流がニコチンによって減少することや、煙に含まれる一酸化炭素によって酸素欠乏に陥ることにより、著しく弱められてしまいます。一度胃潰瘍になった方の再発率を調べたデータがあります。

禁煙だけで抗潰瘍薬を服用しない群	16.6%
禁煙と抗潰瘍薬を併用した群	15.3%
喫煙を続けた群	48.3%
始めから非禁煙者だった群	18.4%

このデータから言えば「薬を飲むことよりもタバコを吸わないことのほうが胃潰瘍の再発防止には有効である」ということになります（もちろん、「薬が無意味だ」というわけではありません）。

機能的胃腸症

前回までのコラムで取り上げました。胃腸科にかかられる病気の中で最も患者さんの数が多い疾患です。原因として、色々な意味での「ストレス」が関係しています。緊張した後にはタバコを一服するとホッとしますが（私は吸わないのであくまで想像です）、タバコの成分自体は、からだにとって「**ストレスのもと**」になるものばかりです。一時的に気分を和らげたり、タバコを吸うという時間のゆとりが、ホッとする気分につながるのかもしれませんが、しかし、タバコの煙に含まれる「**ニコチン**」は腸管の神経叢に働いて蠕動運動を亢進させることが知られています。また、消化管粘膜の血流低下を起こし、症状の発現、増悪に関与していると考えられています。さらに、タバコの煙に含まれる「**一酸化炭素**」は、血液中で酸素の運び役を果たしているヘモグロビンと結びつくため、血液の酸素運搬機能を妨げます。この低酸素状態が消化管の血流低下に拍車をかけることとなります。

がん

① 発がん物質

タバコの煙の中には 4,000 種類の化合物が含まれ、その中には遺伝子を傷つけてがんを作る「イニシエーター」、できたがんを成長させる「プロモーター」の両方が含まれています。わかっているだけでも、発がん物質は約 40 種類、発がん促進物質は約 200 種類にのぼります。この“発がん物質”の存在が「タバコ」＝「がんになる」と考えられる理由ではないでしょうか。もちろんその通りですが、それだけではなく**タバコは健康な人をよりがんになりやすい体に変えていく**力があります（迷惑な力です）。それが“炎症”の存在です。

② 炎症

病院に行くとよく、「炎症がありますね」といわれることがあります。確かに「炎症」と言われるとほとんどの方が「なんとなく腫れてるんだろうな、がんじゃないんだな」と、分かったような、分からないような顔をして帰って行かれます（医者からすると、なんとなく分かってもらえる便利な言葉でもあります）。炎症とは「生体は何らかの有害な刺激を受けた時に起こる防御反応」であり、「発熱、熱感、腫脹、疼痛、機能障害を伴う」と定義されています（…やっぱりかえって分かりにくいです）。喫煙により常に有害な刺激を受け続けることで、消化管は常に“炎症”の状態となります（慢性炎症）。この炎症を修復しようとする過程でがんの元になるものが発生するというわけです。

ちなみに、先ほどの相対危険度の表に「大腸がん」が載っていなかったことにお気づきでしょうか？意外なことに「**大腸がん**」と喫煙との**関連ははっきりしていません**。他の要因（食事や腸内細菌など）が大きく、喫煙のみの影響が分かりにくいからです（良いわけではないと思いますが…）。



タバコの起源をたどると古代マヤ文明（紀元前 1,000 年ごろ！）まで行きつくそうです。たばこは神への供物として使われており、儀式の際、僧侶が乾燥した野性のたばこの葉を火にくべて、その煙を吸っていたと言われていいます。悪霊を追い払い病気を治す道具、つまり治療のための薬として利用されていたとのこと。WHO が「世界禁煙デー」を定めたのが 1988 年ですから、タバコの歴史から考えると「タバコが悪い」と言われるようになったのはごくごく最近ということになります。タバコが良い・悪いは別にして、喫煙により病気になりやすくなり、また病気が治りにくくなっていることは事実のようです。



たばこによる陶酔状態（16 世紀）



急に悪者にされて愛煙家の方たちも肩身が狭いと思いますが、病気を治そうと思った時、どうすればいちばん良いかを考えて判断してもらえればと思います。

……これで、タバコについて聞かれてもなんとか困らずに済みそうです。（By Andy）