

## 喫煙の精神的メリット

1. タバコは注意力、集中力を高める。意欲が持続する。
2. タバコは刺激に対する反応速度をアップするので仕事の能率がよい。
3. タバコは記憶力を増強させる。  
その場合の記憶は短期記憶ではなく、後のちまで保存される長期記憶である。
4. タバコは意識のレベルをあげる。
5. タバコは創造力を増す力がある。  
シェクスピア、テニス、ジラー、石川啄木、樋口一葉などが愛煙家として知られている。

以上は宮城音弥氏（心理学者）の著書『タバコ・愛煙・嫌煙』（講談社）からです。

## 喫煙による各種ホルモンへの影響

1. 成長ホルモン …… 骨や軟骨の増殖を助け、タバコ合成を促進し、脂肪の分解を促し傷害を受けた組織の修復作用がある。
2. 甲状腺ホルモン …… 生命維持の基幹となる様々な代謝のレベルを低下させない。
3. バゾプレシン …… 記憶に関係すると言われる  
喫煙が注意力や記憶力を高めるという事実あり。
4. アドレナリン …… 血糖値を上げ、心筋の血液拍出力を高める
5. コルチゾール …… 肝臓でブドウ糖産生や神経の働きに欠かせないナトリウム利用を助ける。  
甲状腺ホルモン・インスリン・成長ホルモンの作用を増強する。

タバコの成分・ニコチンは上記の各種ホルモンの血中濃度を上昇させます。  
これらが喫煙によって疲れがとれるとか、頭がはっきりするとか感じる理由となります。

また、タバコを反復使用すると生じる依存性はニコチンの精神及び身体依存によるものです。

## 喫煙と死亡率

喫煙と肺がんの関係を調査するため80匹のラットに二年半の間、  
一匹あたり紙巻タバコ7本分の煙を毎日吸わせる実験が行われました。

ラットに対しての7本のタバコは、人間なら一日2,000本に相当する非常識な実験です。  
しかも人間の肺がんと同じものができたのは80匹中一匹だったことは特筆すべきでしょう。

毎日タバコを20本を喫煙するスモーカーは  
肺がんによる死亡率が五倍になると発表されたことがあります。

「五倍」と言う数字にはインパクトがありますが、その死亡者数は10万人当たり約270人、  
1万人に27人、1000人に2.7人ということを知ると余り大きな衝撃はありません。

## 喫煙のデメリット

タバコの煙から検出される有害物質とされるものは200種類以上あります。  
タバコの煙は『粒子相』と『気相（ガス相）』から構成されています。

1. 気相（ガス相） …… 発がん物質・線毛細胞を破壊する物質・その他有害物質が含まれている。
2. 粒子相 …… 3.4ベンツピレン・多くの発がん物質・線毛傷害物質・ニコチンなどの有害化学物質が含まれている。

永田親義氏（元国立がんセンター生物物理部部長）は次の様な研究発表をされています。

『タバコが人体に害を及ぼす最大の因子は煙に含まれている酸化窒素ラジカル』

酸化窒素ラジカルは体内で過酸化水素と反応してヒドロキシルラジカルという活性酸素を作ります。  
ヒドロキシルラジカルは細胞・遺伝子に傷害を加えるのでがん化を促進します。

愛煙家の方はタバコの功罪を考慮した対策（具体的には活性酸素対策）とマナーをお忘れなく

余談… 今話題の抗酸化物質・コエンザイムQ10（別名・ユビキノール）製剤の原料はタバコの葉です。  
次回に続く（to be continued on next number）