

# 喫煙とスポーツ

(財)大阪がん予防検診センター 調査部長 中村正和

## 1 タバコは有害物質の缶詰

タバコの煙の中には、約4,000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質とされています。代表的な有害物質としては、ニコチン、一酸化炭素、タールに含まれるベンツピレンなどの発がん物質、アンモニアやシアン化水素などの刺激性ガスがあげられます。そのほか、タバコの煙の中には、窒素酸化物 (NOx)、トルエンやアセトン、カドミウム化合物、砒素などの有害物質をはじめ、最近、汚染が深刻な問題となってきたダイオキシンも含まれています。

## 2 喫煙のスポーツへの影響

喫煙はスポーツにかかわる呼吸器系、循環器系、さらには神経系の機能に影響を与え、運動能力、特に持久力を低下させることが知られています。

喫煙すると持久力が低下するのは、タバコの煙に含まれる一酸化炭素がヘモグロビンと結びついて血液の酸素を運ぶ能力が低下するためと、ニコチンで血管が収縮したり、心拍数が増加するなど、心臓に余分な負担をかけるためです。また、タバコに含まれるアンモニアなどの刺激性のある有毒ガスの影響で細い気管支が収縮し、肺機能が低下することも持久力の低下に関係しています。このような状態になると、すぐに息があがってしまって、スタミナも続きません。

喫煙の影響は持久力にとどまりません。喫煙習慣の本質はニコチン依存症であるため、競技中にタバコを吸えない時間が長くなると、イライラしたり、集中力が低下することによって、技術面に悪影響を与えます。

## 3 禁煙の効果

たとえ長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。1990年に出版されたアメリカの公衆衛生長官の報告書は、これまでの世界各国の調査研究をまとめ、「禁煙は性別、年齢、喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と報告しています(図)。

禁煙すると数時間以内に血圧や脈が正常化し、血液中の酸素濃度が上昇します。そして、禁煙2週間後には循環機能や肺機能に改善がみられ、1ヵ月後にはせきや息切れが改善し、スタミナが戻ってきます。また、感冒やインフルエンザなどの呼吸器感染にかかりにくくなります。さらに、肺がんや虚血性心疾患などのタバコ病にかかる危険も禁煙後、年単位で確実に下がります。

そのほか、禁煙すると、顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、いろいろな効果が期待できます。また、禁煙すると、何事に対しても前向きに自信を持って取り組めることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。

## タバコをやめるとこんなに**効果**がある!!



出典:中村正和、大島 明 著「明日からタバコがやめられる」法研 1999

## おわりに

喫煙はこれまで趣味や嗜好、習慣と考えられてきましたが、その本質は、「ニコチン依存症」であることが明らかになっています。つまり、喫煙によって体内に入ったニコチンは、脳に化学的に「感染」して脳の構造的変化をひき起こし、タバコを吸ってニコチンを補給しないと、運動機能も含めて本来の正常な精神・身体機能が営めない状態にしてしまうのです。タバコを吸うと「集中力が高まる」、「気分が落ちつく」、「ストレス解消になる」と感じておられる方は多いと思いますが、このタバコの効用感こそ、ニコチン依存症に陥っている証なのです。

ニコチンという薬物を断ち切って、その「マインドコントロール」から解放されることが、本当の健康的な姿であり、スポーツマンに似合うライフスタイルといえるでしょう。