

たばこを吸う人は 認知症にもなりやすい？

Q 喫煙習慣は、認知症のリスクをどれくらい高めますか。

A 高齢喫煙者は、発症リスクが 1・6倍に高まります。

喫 煙が引き起こす病
気といえば肺がん
や咽頭がんが有名ですが、
認知症予防の観点でも非
常に有害です。高齢期
(66歳以上) になっても喫
煙を続けた場合、認知症
の発症リスクは喫煙しな
い人の1・6倍に高まる
といわれています。

たばこの煙は、脳の神
経細胞に有毒な化学物質
を含んでいます。つまり
**喫煙は、脳を自ら破壊する
行為なのです。**

また喫煙は、全身の血
管を傷つけます。脳は常
に血液を介して酸素と栄
養を得ているため、全身
の血管がボロボロでは脳

に血液がうまく回らず、
働きが低下します。脳内
の血管も傷つき、それが
破れたり(脳出血)、詰まっ
たり(脳梗塞)すれば、
血管性認知症の原因にも
なります。

さらにニコチンは糖代
謝にも悪影響を与え、糖
尿病を引き起こします。
糖尿病は、脳の神経細胞
を守るホルモン「インス
リン」の量を減少させ、
アルツハイマー型のリス
クを高めるといふ悪循環
をも生み出します。

他人のたばこの煙にさ
らされる受動喫煙でも、
さまざまな健康被害が生
じます。たばこを吸うこ
とで、自分だけでなく周
りの人も認知症になりや
すくなるのです。

私

は認知症の専門医
として、禁煙を強
く推奨します。**禁煙する
と決めたら、一気にやめて
ください。**徐々に本数を
減らす方法では、ニコチ
ン切れの不快感がいつ
までも続き、かえって
成功が遠のきます。

たばこの誘惑がある生
活環境を見直すことや、
一服に代わるリフレッ
シユ方法を用意しておく
ことも大切。周りの人に
禁煙を宣言し、協力して
もらうのも効果的です。

禁煙外来を受診するの
もおすすめ。イライラを
鎮める薬や脳がたばこを
欲しなくなる薬を活用す
るなど、医師のサポート
を受けて禁煙の成功率を
上げることができます。

禁煙による健康改善

禁煙を始めると24時間以内に健康改善がみられ、長期的にもさまざまな恩恵があります。

20分後 血圧と脈拍が正常値まで下がる。	8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる。	24時間後 心臓発作の可能性が少なくなる。
1カ月後から スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。	2週間後から 心臓や血管など、循環機能が改善する。	数日後 味覚や嗅覚が改善し、歩行が楽になる。
2～4年後 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが顕著に低下する。	5～9年後 肺がんのリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。	10～15年後 さまざまな病気のリスクが、非喫煙者のレベルまで近づく。

参考：厚生労働省ウェブサイト「禁煙の効果」 (<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001.html>) より



指導 うら かみ かつ や
浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会代表理事