

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 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）になつ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



うらかみかつや
指導 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

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）、詰まつたり（脳梗塞）すれば、血管性認知症の原因になります。

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う悪循環をも生み出します。

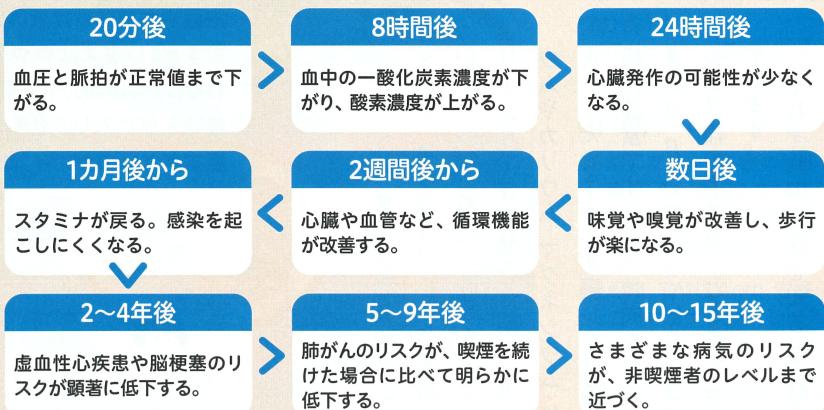
他人のたばこの煙にさらされる受動喫煙でも、さまざまな健康被害が生じます。たばこを吸うことで、自分だけでなく周りの人も認知症になりやすくなるのです。

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な症状がいつまでも続き、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、衣服に代わるリフレッシュ方法を用意しておくことも大切。周りの人には禁煙を宣言し、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もできます。

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。



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