

アルコールとたばこ

年末年始は忘年会や新年会などの集まりでお酒を飲む機会が増える時期ですね。

お酒の席でひっきりなしに煙草を吸い続ける「チェンスモーカー」になる方、

ついつい「もらいたばこ」になる方はいませんか？

それはアルコールが及ぼす影響のせいかもしれません。

お酒を飲むと身体の中で以下のようなことが起こります。

酔いの正体・・・摂取されたアルコールは胃と小腸上部で壁面から血管に吸収され、肝臓へと運ばれます。肝臓で酵素により酢酸へと分解されますが、処理しきれないアルコールは血管に入り、全身をめぐる脳にも達します。

脳に達したアルコールは脳の神経を機能変化させ、「脱抑制」を引き起こします。

脳の中樞
神経の働
きが抑制



ビールなら中びん1本、日本酒なら1合程度を飲むとアルコール血中濃度が0.05～0.10%となり、脳の中で「脱抑制」が起こります。

脱抑制とは・・・薬物やアルコールといった外的な刺激によって抑制が効かなくなった状態のこと。脱抑制のある人は感情のままに行動したり、その瞬間の反応で行動する傾向が強くなります。アルコールによる脱抑制の場合、アルコールにより神経系の活動が抑制されることにより、脳の高次機能としての抑制機能が失われて感情や欲求が抑えられなくなります。

アルコールとたばこの相性は最悪！

喫煙者では普段の飲酒量が多いほどがんの死亡率が上がるということがわかっています。

日本人男性を対象にした研究ではほとんど飲まない人に対し、1日2合飲む人のがん死亡率は2.7倍、4合飲む人では3.6倍に増えるという結果が出ています。

加熱式たばこなら大丈夫？

加熱式たばことは・・・たばこの葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもの。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。日本国内では平成26年より順次発売が開始しています。

加熱式たばこの主流煙（エアロゾル）には、紙たばこと同程度のニコチンを含む製品もあるため、加熱式たばこを利用していてもニコチン依存症となるリスクはあります。加熱式たばこの主流煙に含まれる発がん物質の含有量は紙巻きたばこに比べ少ないですが含まれています。販売されて間もないことから従来の紙巻きたばこに比べ研究データも少なく、どんな健康影響があるのかまだまだ不明な点も多いのが現状です。