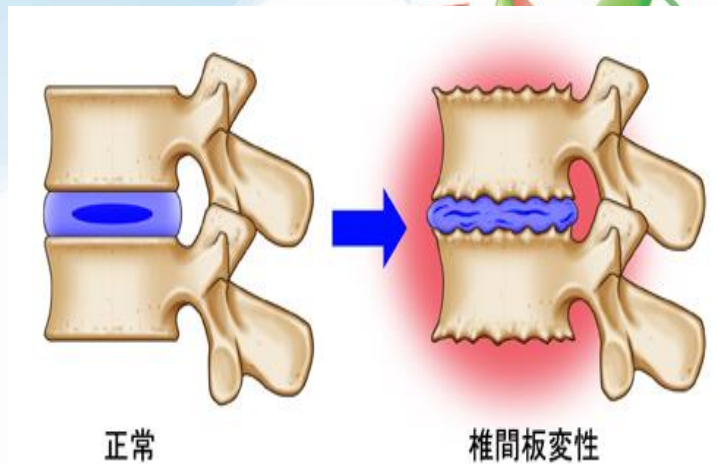


「喫煙と痛み」

喫煙による身体への影響といえば、**肺疾患**や**心臓疾患**が取り上げられますが、実は、**痛みの誘発**にも関与しているのです。タバコに含まれるニコチンは、**副腎**という臓器に働きかける作用があり、副腎から分泌される**カテコールアミン**によって**血管収縮**を引き起こします。すると、抹消への酸素や栄養が届けられなくなり、**筋肉の萎縮**を生じさせてしまいます。それによって血流が滞り、疲労物質が蓄積されやすくなることから、痛みの誘発・悪化にもつながってしまうのです。

また、タバコに含まれているニコチンには、**椎間板の弾力を奪う**ということもわかっています。椎間板は、背骨を構成している椎骨と椎骨の間にあるもので、クッションのような役割を果たしています。

この椎間板は、コラーゲンが主成分の軟骨ですが、ニコチンは椎間板の形成に必要な**コラーゲンを破壊してしまう**ほか、コラーゲンをつくるのに必要な**ビタミンC**までも破壊してしまうため、椎間板



の主成分であるコラーゲンの生産が追いつかなくなってしまいます。このため、少しの衝撃でも椎間板が損傷しやすくなり、坐骨神経痛の原因にもなる**椎間板ヘルニア**になる確率も高まると考えられています。

しかし、タバコには依存性があるため、なかなかやめられないというところが一番の問題点になると思います。その際は、専門医の指導のもと、適切な治療を受けるようにしましょう。