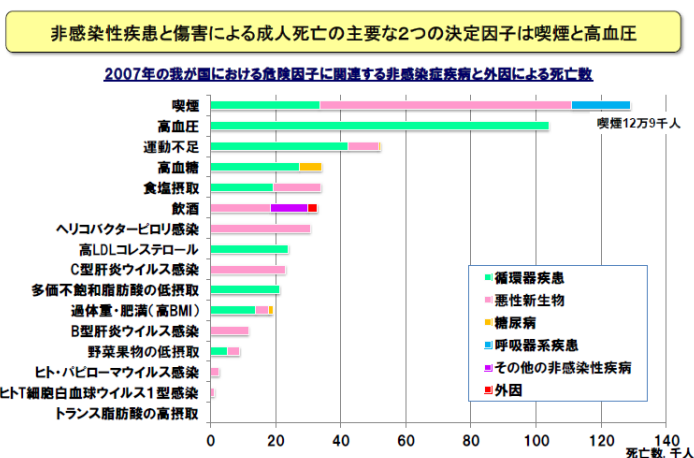


## ◆喫煙による害を克服しよう◆

### 喫煙による年間死亡数は12.9万人で1位

日本では、能動喫煙によって、がん死亡 7.7 万人、循環器疾患死亡 3.3 万人、呼吸器系疾患死亡 1.8 万人で、合計 12.9 万人が死亡しており、この値は年間の全死亡者数の約 1 割に相当すると推定されています。

喫煙に次ぐ危険な因子は高血圧で、たばこと高血圧が死因の 2 大原因となっています。



### 男性のがん全体の4割、肺がんの7割は喫煙が原因

喫煙と生活習慣病との関わりについて、わが国の研究を統合した結果（男性の成績）をみると、がん全体の4割が喫煙によるもので、がんの部位別にみると、肺がんや喉頭がんの7割をはじめ、主要ながんでは3割以上において喫煙が原因とされています。

さらに、虚血性心疾患、くも膜下出血の4割、COPDも6割が喫煙が原因であり、胸部・腹部大動脈瘤、消化性潰瘍でも喫煙との関係が深いことがわかっています。

### たばこはすべての生活習慣病の発症に関係している

生活習慣病には、がん、循環器疾患（脳卒中、心疾患等）、糖尿病、慢性呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患（COPD））があり、原因となる主な生活習慣には、たばこ（喫煙）の他に、不健康な食事、身体活動不足、アルコールの有害使用などが挙げられています。その予防管理対策として、共通の原因である生活習慣に着目した対策が重視されています。たばこは「がん」ばかりではなく、生活習慣病の殆どすべてに関わっています。

### 生活習慣病の危険因子は共通している！

	たばこの使用	不健康な食事	身体活動不足	アルコールの有害使用
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
がん	○	○	○	○
慢性呼吸器疾患	○			

### タバコは有害物質の集合体

たばこ煙には 4000 種類以上の化学物質が存在し、その中の 60 種類以上の物質については発がん性が指摘されています。DNA の損傷、炎症、酸化ストレス等のメカニズムを介して、がんや循環器疾患、呼吸器疾患等の原因となることが指摘されています。その作用は発がん性のみでなく、血管内皮の機能障害や炎症が生じ、このことが動脈硬化を進めて、急性の循環器疾患の発症や血栓形成へとつながるとされています。

## タバコはなぜやめられないの？

喫煙は、単に生活習慣となっているだけではなく、ニコチン依存症をまねき、使用中止の困難さ、耐性、離脱において、ヘロイン、コカイン、アルコールなど一般的な依存性物質と同様の特徴や強度を有しています。ニコチン依存症のメカニズムには、ニコチンが脳の報酬回路に作用し、快感や多幸感を引き起こすドーパミンを過剰に分泌させることが深く関係しています。

## 電子タバコなら大丈夫??

日本呼吸器学会は、研究論文等を検討した結果、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、ニコチンや揮発性有害物質を含んでいるものもあるため、健康に悪影響をもたらされる可能性があり、使用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じる可能性があることを指摘しています。そのため、従来の燃焼式タバコと同様に、すべての飲食店やバーを含む公共の場所、公共交通機関での使用は認められないとしています。

## 禁煙をすればこんなによいことが！

禁煙後 1-2 日で、血圧や脈拍、血中酸素が改善。2 週間で咳や息切れの改善があり、1 年で虚血性心疾患の危険度が軽減し、10 年以上経過すると肺癌などの危険度が非喫煙者に近づくとされています。

## たばこをやめるための助っ人あり！！

喫煙習慣は依存性があるため、克服することは容易ではありません。まずは、やめようと決心して宣言し、挑戦する気持ちを持つことが重要です。殆どの人は何度も挑戦して成功しています。家族の協力も重要です。さらに強力な助っ人として、禁煙補助薬があります。禁煙外来を持つ医療機関では禁煙補助薬とともにカウンセリングや支援をしながら禁煙を成功に導きます。禁煙外来を利用できない方は、薬局やインターネットでも禁煙補助薬をタバコ代よりも安く購入できますので、使い方をよく理解して挑戦するとよいでしょう。

## 禁煙はすすんでいます。あなたもチャレンジしましょう！

日本における喫煙人口はどんどん減っています。現在習慣的に喫煙している者の割合は 18.3%であり、男女別にみると男性 30.2%、女性 8.2%です。喫煙が許される場所は減少していますが、日本では、受動喫煙で年間 15000 人が死亡していると推計されており、4000 人を切った交通事故の 3 倍をはるかに越えています。多くの人が懸念する禁煙による体重増加は、軽度で一時的なものです。東京オリンピックに向けて、受動喫煙対策の後進国である日本を動かし、あなたも禁煙にそして受動喫煙防止にチャレンジしていきましょう。

### 参考文献

喫煙と健康 平成 28 年 8 月 厚生労働省

平成 28 年国民健康・栄養調査結果 厚生労働省

禁煙支援マニュアル第二版 平成 25 年 4 月 厚生労働省

非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解 平成 29 年 10 月