

たばこの害は
全身に及びます

たばこはニコチン、タールなど多くの有害物質を含んでいます。その数は200種類以上ともいわれるほど。まさに「毒の塊」といっても過言ではありません。

日本人のがん死亡数のトップは肺がんが占めていますが、その肺がん死亡におけるたばこの寄与危険度は70%以上。喉頭がんの場合は95%以上。つまり、ほとんどがたばこによって起きているというわけです。そのほかに口腔がん・咽頭がん、食道がんなどのさまざまな部位のがんもたばこと深い関係にあります。

虚血性心疾患、動脈瘤、くも膜下出血といった循環器の病気、早産や低出生体重児など妊娠異常にも喫煙が大きく関与しています。あまり知られていませんが、たばこは歯周病の一因にもなっています。

さらに問題なのは、喫煙の害は、自分だけでなく周囲の人をも巻き込んでしまうということです。たばこの先からだよう煙(副流煙)には、フィルターを通して吸う煙(主流煙)より50倍以上も濃度の高い発がん物質が含まれています。そのため、他人のせいでこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」の危険性はとても大きいのです。たとえば、非喫煙の女性の場合、肺がん患者の約3分の1は夫の喫煙が関係しています。脳腫瘍では約70%、虚血性心疾患でも10%以上が夫の喫煙による煙害です。

喫煙は百害あって一利なし。たばこを選ぶか、健康を選ぶか。自分だけでなく、家族のためにも、賢い選択をしたいものです。

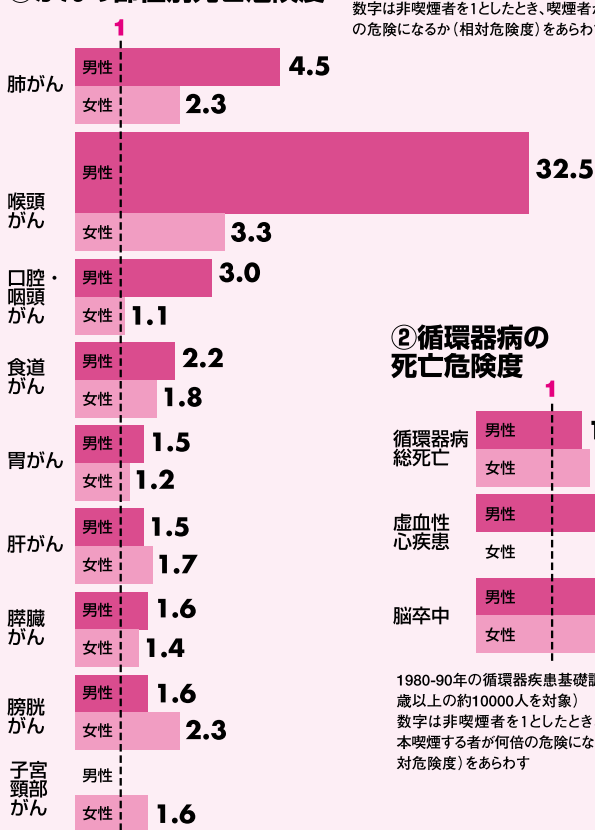
健康は生活習慣から

喫煙の害は
こんなに多い

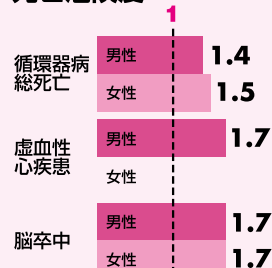
たばこの害を、ほんとうにご存じですか？

①がんの部位別死亡危険度

平山らによる計画調査(1966-82)
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

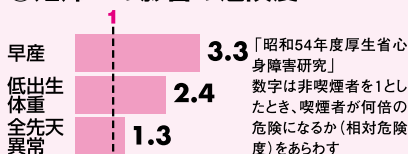


②循環器病の死亡危険度



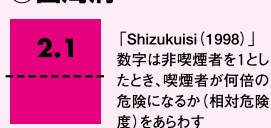
1980-90年の循環器疾患基礎調査(30歳以上の約10000人を対象)
数字は非喫煙者を1としたとき、1日20本喫煙する者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

③妊婦への影響の危険度



「昭和54年度厚生省心身障害研究」
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

④歯周病



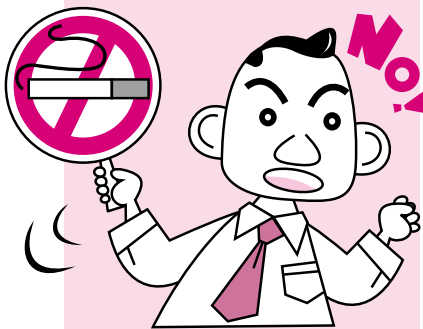
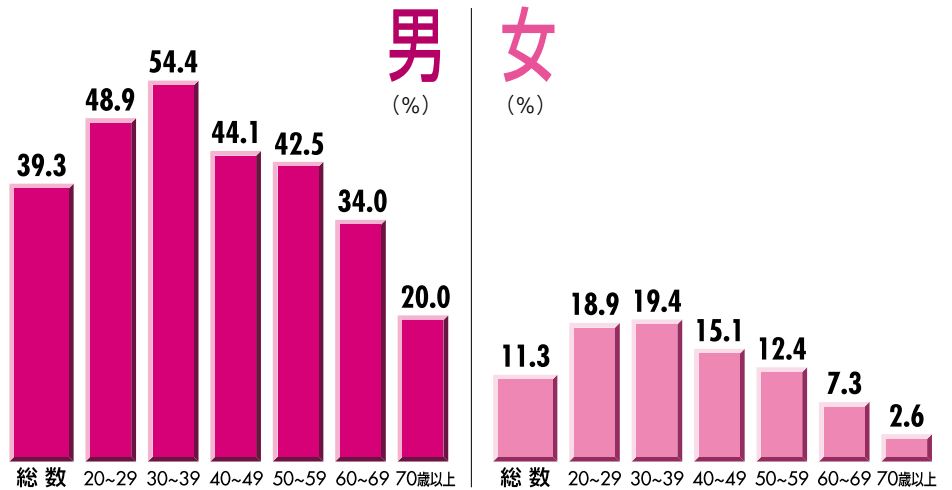
「Shizukui (1998)」
数字は非喫煙者を1としたとき、喫煙者が何倍の危険になるか(相対危険度)をあらわす

この「恐ろしい」数字をよく見てください。たばこを吸う人は、病気になったり、死亡する危険が大。それなのに、成人男性の半分は喫煙者で、未成年や若い女性の喫煙率は増加中……。喫煙は改善したい生活習慣の最たるものです。

20～30歳代の男性はほぼ2人に1人が喫煙者

厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成18年)によると、男性の喫煙者は40%近くで、欧米諸国と比較して高い数値を示しています。しかも20歳代から30歳代ではほぼ50%です。

それに対し女性の喫煙者は約10%と、欧米と比べて低い数値ですが、20歳代の喫煙率が20%近くと高いのが気になります。

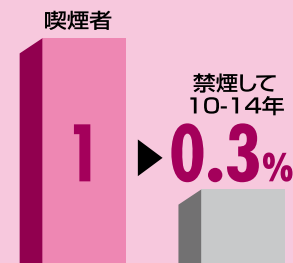


「軽いたばこ」は逆効果？

ニコチン、タールの少ないたばこなら安心と思っていませんか？ たばこの害はニコチンやタールだけではなく一酸化炭素もその一つ。一酸化炭素の量は、強いたばこも弱いたばこも量はほとんど変わりません。

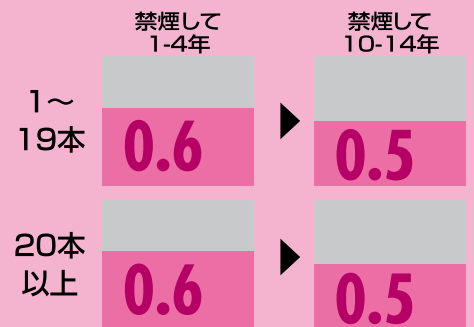
また、軽いたばこだと、物足りなくて本数が増えてしまうことが多いので、この点にも気をつけましょう。

【肺がんの死亡率(男性)】



【Hirayama(1990)】
数字は喫煙者を1としたとき、禁煙して10-14年経過した者がどのくらいの危険度になるか(相対危険度)をあらわす

【虚血性心疾患の死亡(男性)】



【アメリカがん協会(1969)】
数字は、現在喫煙している者を1としたとき、禁煙した者がどのくらいの危険度になるか(相対危険度)をあらわす。喫煙本数(本/日)

禁煙で危険度はこれだけ減る！

たばこを吸えば吸うほど、あなたの健康には危険信号が点滅し続けます。でも、上のグラフを見てもわかるように、たばこをやめた瞬間から、その危険度は確実に低下していきます。

たばこの害は、短期間で一掃されるものではありませんが、禁煙年数が10年以上になると、危険度はかなり低下します。今からでもけっして遅くありません。禁煙を真剣に考えてみませんか。

禁煙をしないと 思ったら

禁煙に挑戦しても、挫折する人が数知れずいます。なぜ、たばこはなかなかやめられないのでしょうか。それは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるからです。そのためたばこを切るのは、実はなかなか難しいことなのです。

真剣にたばこをやめたいと思ったら、医療機関の禁煙外来を受診するのも一法です。ニコチンパッチ、ニコチンガムなどの代替療法や専門医のカウンセリングや指導が行われるので、一人で取り組むよりも禁煙の成功率はかくだんに高くなります。

市区町村でも禁煙支援プログラムが受けられる所は多いので、積極的に参加するといいいでしょう。

健康日本21 めざそう目標値

【喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及】

知っている人の割合

肺がん	(現状) 84.5%	▶ 100%
喘息	59.9%	▶ 100%
気管支炎	65.5%	▶ 100%
心臓病	40.5%	▶ 100%
脳卒中	35.1%	▶ 100%
胃潰瘍	34.1%	▶ 100%
妊娠に関連した異常	79.6%	▶ 100%
歯周病	27.3%	▶ 100%