「禁煙のすすめ」シリーズ No.1

一般社団法人 日本動脈硬化学会

禁煙の重要性

健康であり続けるために

たばこの害

たばこを吸うこと（喫煙）は本人のみならず、周りの人の健康にとって極めて有害であることが判っています。喫煙は脳心血管病、悪性新生物（がん）、呼吸器疾患などのリスクを増加させます。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、そのうち約70種類が発がん物質です。煙に含まれる代表的な有害物質は、ニコチン・タール・一酸化炭素です。ニコチンは「ニコチン依存症」という中毒（病気）をひきおこします。

〈喫煙関連脳心血管病〉

まったく生涯喫煙しない人に比べて

脳卒中

1日20本以下　約1.4倍

1日20本を超える場合　約1.6倍

冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）

1日20本以下　約2.2倍

1日20本を超える場合　約3.3倍

末梢動脈疾患　約3.7倍

腹部大動脈瘤　約4.0倍

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より引用

禁煙の重要性

たばこによって脳心血管病の他にも病気になる危険性が増します

●悪性新生物（がん）

喉咽頭がん、肺がん、肝がん、食道がん、胃がん、大腸がん、膵がんなど

●呼吸器疾患

慢性閉塞性疾患（COPD）、気管支喘息など

●その他

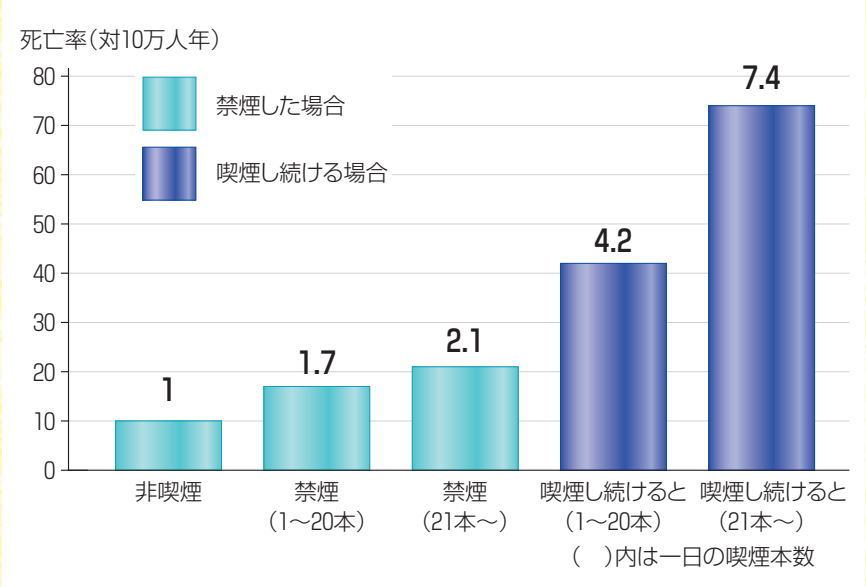
胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗鬆症
白内障、2型糖尿病、脂質異常症
手術における創傷治癒不良・創感染
妊娠合併症、関節リウマチなど

未成年者・若年者の喫煙

未成年者がたばこを吸うことは、法律で禁じられています。
たばこを吸い始める年齢が低ければ低いほど危険です。
ニコチン依存症や病気になるリスクが高くなります。

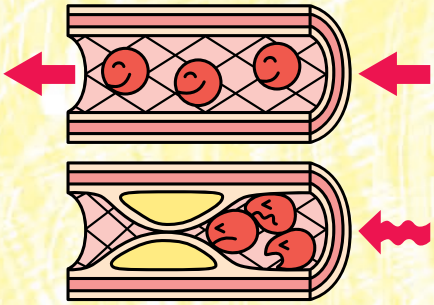
喫煙状況別の年齢調整心疾患死亡率

男性若年者（30～64歳）14年間の追跡：NIPPON DATA80



女性の喫煙

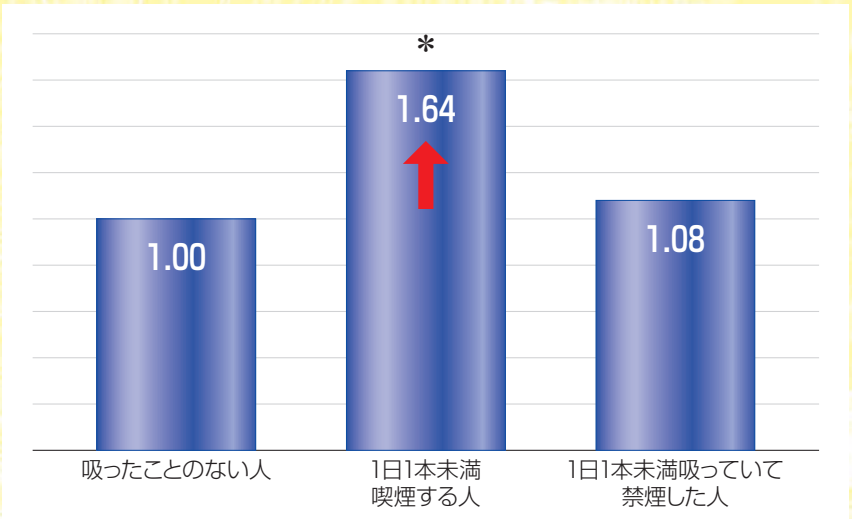
子宮頸がん、乳がんなどのリスクを増加させます。
女性ホルモンの乱れ（月経不順、無月経）を生じやすくなります。
妊娠出産や胎児へ悪影響を及ぼします。経口避妊薬（ピル）服用時の喫煙は血栓、心筋梗塞などの副作用リスクを増加させます。



受動喫煙

たばこを吸わない人でも、人のたばこの煙を吸い込んでしまう受動喫煙があると、肺がん、脳卒中、冠動脈疾患のリスクが増加することや、妊娠中の胎児への悪影響があることが明らかにされています。

全死亡のリスク



1日1本未満の喫煙でも、10本以下の喫煙でも有意に死亡率が上昇します。
ごく少量の喫煙も健康被害があります。禁煙した人はリスクが下がっています。

Inoue-Choi M, et al., JAMA Intern Med, 2017; 177: 87-95より作成

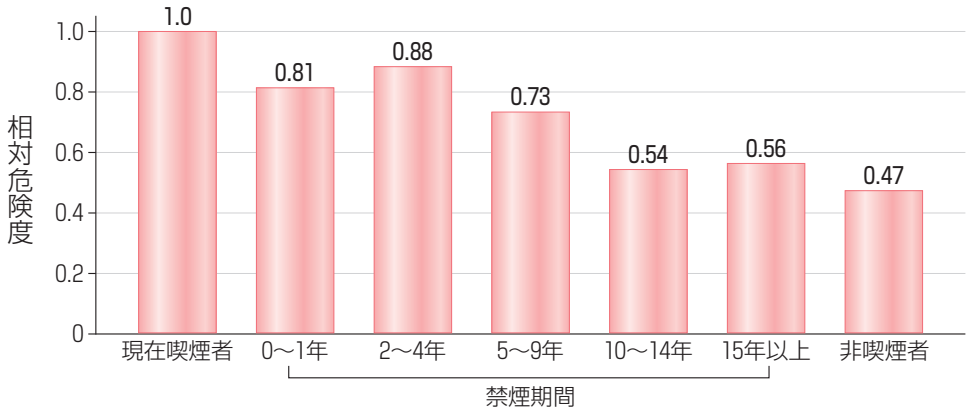
禁煙の重要性

健康であり続けるために

たばこを吸うことをやめる（禁煙）と、喫煙によって生じるさまざまな病気を確実に減少させることができます。実際、米国では禁煙効果として成人男性の冠動脈疾患と脳卒中による死亡およびがん死亡、特に肺がんなど喫煙関連がんによる死亡が減少を続けています。

禁煙できない人は禁煙外来を受診しましょう。ニコチン依存症の治療に禁煙補助薬（はり薬、ガム、飲み薬）が使われます。

禁煙期間別にみた脳・心血管病疾患死亡の多変量調整相対危険度



Iso H, et al., Am J Epidemiol, 2005; 161: 170-179より作成

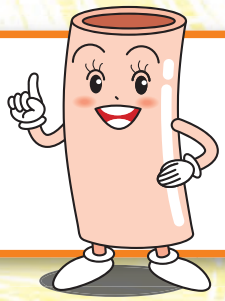
加熱式たばこも有害です。

「周囲の空気を汚さない」と宣伝されている加熱式たばこですが、加熱式たばこを吸う喫煙者の息にレーザー光線をあてると大量のエアロゾル（微粒子）が吐き出されていることがわかります（写真の“もやもや”した緑の部分）。このエアロゾルには紙巻きたばこに含まれているのと同じニコチン、発がん物質などの有害物質が含まれています（Bekki K, et al., J UOEH. 2017; 39: 201-207）。発がん物質は「この量までは大丈夫」という量はなく、ごく少量でも有害なため、屋内など禁煙の場所で吸うことは危険な行為です。加熱式たばこも、禁煙しましょう。

日本動脈硬化学会HP

http://www.j-athero.org/general/index.html

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。



発行：一般社団法人 日本動脈硬化学会　禁煙推進部会

問い合わせ先：日本動脈硬化学会事務局（jas@j-athero.or.jp）