

5月31日～6月6日までは世界禁煙デーです（WHO）

5月

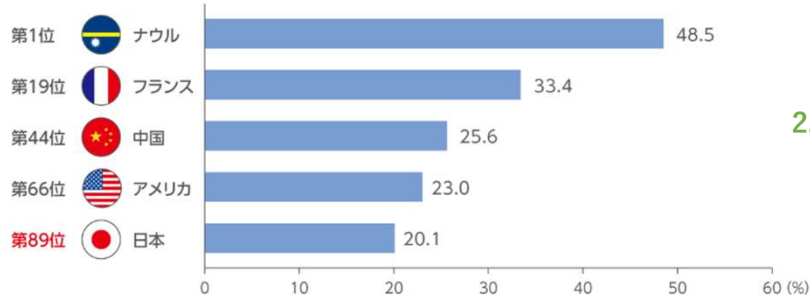
喫煙を考えよう



■ 喫煙者数、喫煙率について ■

この60年間で、たばこの価格は6～11倍近くまで値段が上昇し、日本の喫煙率は1/3まで減少しました。現在習慣的に喫煙している人の割合は2023年の国民健康・栄養調査によると15.7%で、その内訳は男性25.6%女性6.9%です。

主な国の喫煙率



画像引用：日本医師会『禁煙推進Webサイト』

■ たばこの成分 ■

たばこには、様々な5000以上の化学物質が含まれており、その中には約70種類の発がん物質も入っています。

ニコチン	血管を細くするため、血圧をあげる。 依存性のある物質
タール	発がん物質。1日20本吸うと1年でコップ1杯のタールを体内に入れている換算
一酸化炭素	慢性的な酸欠状態。心臓の負担を大きくする。息切れ、動脈硬化をもたらす

1日10本を1年間喫煙した際のタール量

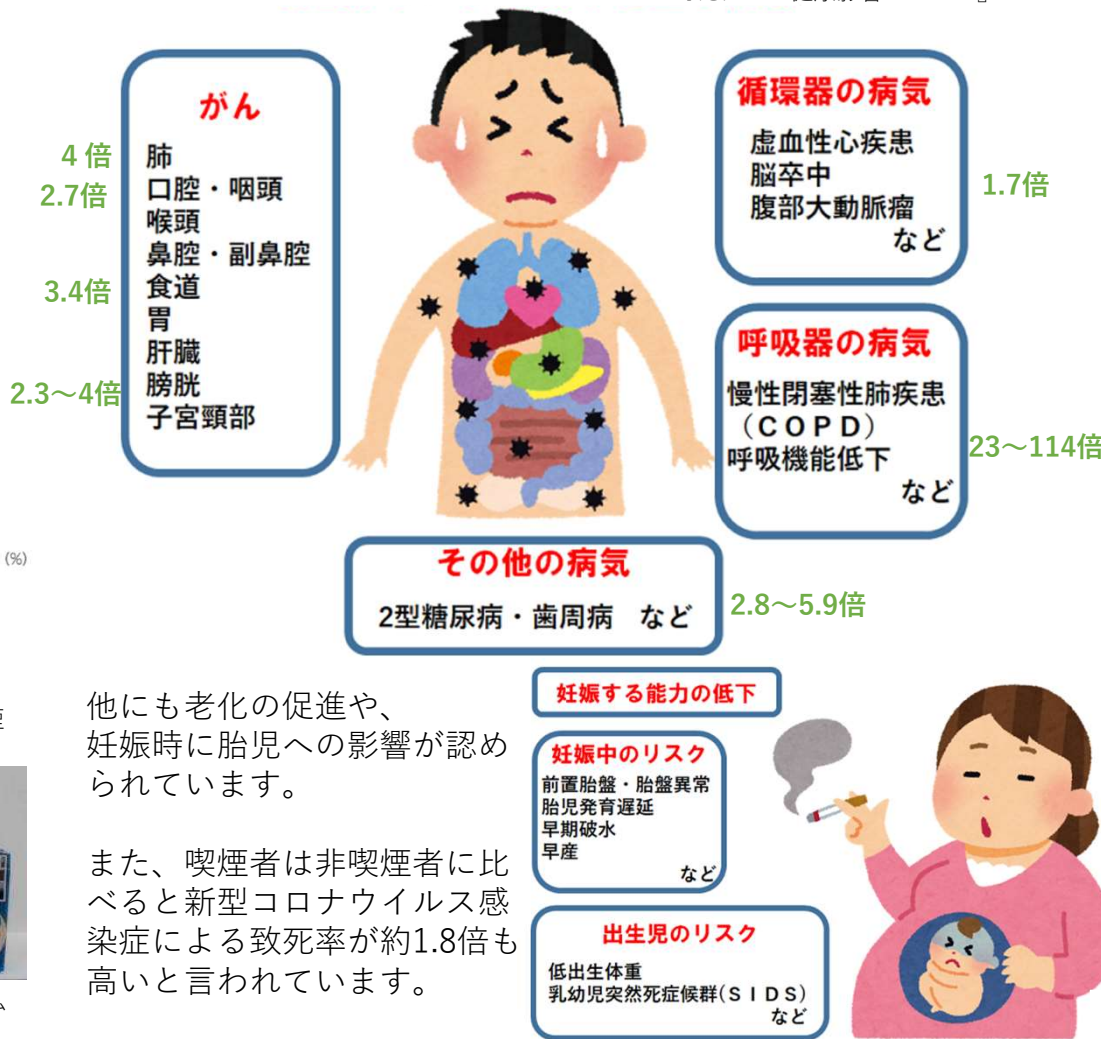


画像引用：松本市ホームページ『受動喫煙とは』

■ 身体への影響 ■

喫煙は、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。喫煙によって、10年余命を短くしているという報告もあります。

画像引用：新宿区役所
『たばこの健康影響について』



■ 紙たばこでなければ安全なのか（水たばこ（シーシャ）） ■

紙たばこより害が少ないという誤解の拡散や、SNS映えする等の理由で若者を中心に水たばこ（シーシャ）を使用する人が年々増えています。

水たばこ （シーシャ）

タバコ成分を木炭を使って加熱しており、喫煙具はタールなどでペースト状に固めるものが多い



『水を通しているから有害物質が浄化される』といった誤解も多くありますが、煙には多環芳香族炭化水素、ベンゼン、重金属等の有害物質が含まれています。

また、水たばこは1回60分から90分間の吸引と長時間になるため、紙巻きたばこよりも長い時間、有害物質を吸入していることになり、海外の行政では指摘がされています。

水タバコは、紙巻きたばこ8倍の145mgの一酸化炭素が含まれており、急性一酸化炭素中毒のリスクがあります。
アメリカでは10年弱で約1,300人以上が救急受診をしたという結果がでています。

■ 紙タバコでなければ安全なのか（加熱式たばこ、電子タバコ） ■

新型たばこは煙が少ないので、健康被害も少ないという誤解がネット上には存在します。

「2023年 国民健康・栄養調査」によると、喫煙者が使用しているたばこの種類は以下のようになっています。

- 紙たばこを吸っている人：男性69.7%、女性63.2%
- 加熱式たばこを吸っている人：男性38.5%、女性42.3%

加熱式たばこの日本国内での歴史は新しく、この数年のうちに若年層や働き世代を中心として広まってきています



加熱式たばこ	タバコの葉を電子機器で加熱し発生したニコチンの蒸気を吸入する
電子たばこ	液体を電気で加熱し、発生した霧状の粒子を吸入するたばこ

加熱式タバコに含まれるニコチンの依存性は紙たばこと同様とされています。紙たばこより複数の化学物質は多く含まれているという報告もあります。日本の電子たばこはニコチン入りの溶液は販売できないため安全だと謳う製品もありますが、ホルムアルデヒド等の有害物質が含まれています。急性肺障害の報告も増えていることから、40か国以上で電子たばこの使用は禁止されています。

結論 ➡健康被害の量や種類が変わっただけなので、**安全性は確立されていません。**

WHO（世界保健機関）では加熱式たばこについて『安全性は確率しておらず、規制が必要』と警告しています。
厚生労働省でも、加熱式タバコも紙たばこと同様に健康に害があると定義しています。

新型たばこは、歴史が浅いため（多数の）健康被害が（まだ）認められていないだけとも言えますが、徐々に健康被害が報告されるようになり、水たばこも含めて紙たばこと同様の警告が将来される可能性は高いとされています。

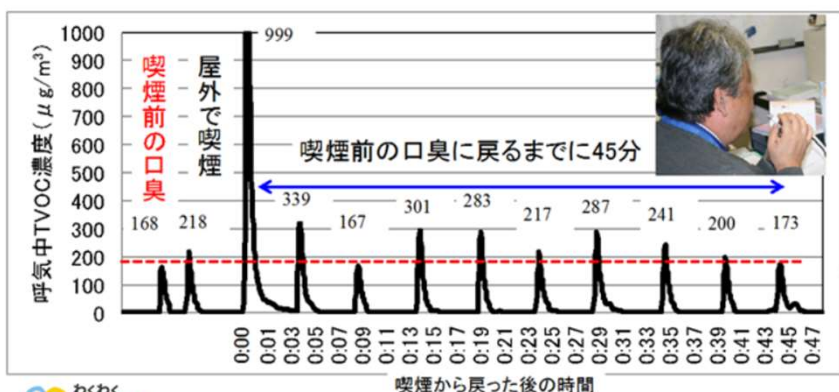
■ 三次喫煙を知っていますか ■

喫煙後45分ルール

喫煙後45分間エレベーターの使用禁止、敷地内立ち入り禁止などのルールを設ける喫煙対策が話題になっています。

気管支の粘膜に付着したタールから揮発するガス状成分も残留たばこ成分であり、科学論文では”Third-hand smoke”、「三次喫煙」と定義されています。

喫煙直後の人が吐く息はタバコ臭く、エレベーターに乗り合わせると、気管支喘息や化学物質過敏症の人は発作が起きる可能性があります。ニオイに敏感な妊婦は吐き気を感じることもあります。健康な人にとっても、多くの人が不愉快に感じています。



<https://t-pec.jp/work-work/article/225>より画像引用

産業医科大学の実験の結果、呼気中のTVOC（総揮発性有機化合物）濃度が喫煙前の状態に戻るまで45分かかりました（10分後の息は吐き方が弱く値が低いです）

受動喫煙者は、受動喫煙を受けていない人と比べると、肺がんや脳卒中にかかりやすくなります。特に、乳幼児突然死症候群にいたっては5倍近くまでリスクがあがるとされています。そして、受動喫煙を受けたことで毎年15,000人が死亡しています。

■ 禁煙すると生じるメリット ■

喫煙者は一生でたばこに1600万円（たばこ1箱50年喫煙）を使っています。禁煙をすることで老後の節約や健康維持につながります。

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2-12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1-9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5-15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる



産業保健スタッフより

喫煙後は、周囲の人に対する三次喫煙を防いでください。また口臭エチケットにも注意しましょう。何よりもこれを機に禁煙を意識してみましょう。

参考、引用文献：国立がん研究センター、たばこががんより。時事メディカル、厚生労働省
<https://medical.jiji.com/news/43705>、新宿区役所、富士見市役所、四日市市役所、全国健康保険協会、中央労働災害防止協会、ASMARQ、日本医師会、日本禁煙科学会、日本予防医学協会