



2017

2月の健康コラム

Vol. 95

喫煙

日本での喫煙者数

JTの発表（2015年）

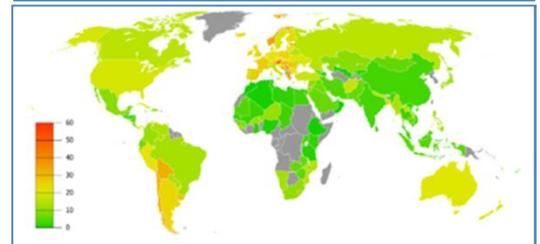
- 諸外国と比べると日本は喫煙率が高い
- 日本の成人男子の平均喫煙率：31.0%（約1500万人）
→ピークの昭和41年の83.7%に比べると半分以下
- 日本の女性の喫煙率：9.6%（約500万人）

<世界各国の喫煙率（OECD 経済協力開発機構）2013年>

1	ギリシャ	38.9%
2	インドネシア	37.9%
3	ラトビア	34.3%
7	中国	25.5%
8	ロシア	24.2%

フランス、スペインなどのヨーロッパ勢が続く

20	韓国	19.9%
23	日本	19.3%



<2008年喫煙率 上：男性 下：女性>

たばこの価格<トリップアドバイザー 2009年>

1位	ノルウェー	1078円
2位	アイルランド	945円
3位	イギリス	750円
	日本	440円

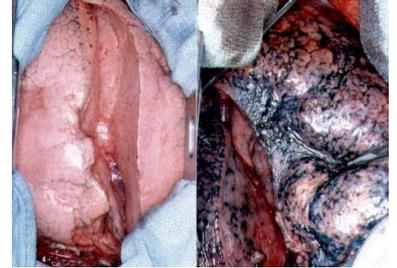
※ 喫煙率1位のギリシャ 414円
韓国 234円



喫煙の影響

- たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素をはじめとし7000種類以上の物質があり有害物質と認定されているものは数百種類以上、その内約70種類が発癌物質
⇒ シアン化水素、ダイオキシン、タール、ニコチン、一酸化炭素
- ★ニコチン：交感神経を刺激し、末梢血管の収縮と血圧上昇、心拍数の増加、依存性あり
- ★一酸化炭素：主流煙に4%（重量%）程度含まれる、血液中のヘモグロビンと結合し、慢性的酸素欠乏状態を引き起こす
- たばこの煙は、コレステロールの変性を促進し、血管内皮を障害するとともに、HDLコレステロールを減少させ、動脈硬化を促進する
- 喫煙1箱あたりの虚血性心疾患：相対的危険度 2～3倍
- 脳卒中の発症は、男女とも1日喫煙量が多いほど増加

- 肺癌、食道癌、膵臓癌、口腔癌、中咽頭癌、下咽頭癌、喉頭癌、腎盂尿細管癌、膀胱癌
：相対的危険度 2以上
- 腎細胞癌、胃癌、肝臓癌、骨髄性白血病：相対的危険度 2以下
- 胆嚢胆管癌、唾液腺癌、卵巣癌、リンパ腫、脳腫瘍、甲状腺癌、副腎癌、前立腺癌：関連低い
- 呼吸器疾患：慢性閉塞性肺疾患（COPD）に罹患する危険が高い
- その他のリスクが高い疾患：気管支喘息、自然気胸、呼吸器感染症など
- 胃、十二指腸潰瘍：ニコチンが胃液の分泌を促進や血管を収縮
- 歯周病になりやすい



受動喫煙による健康への影響

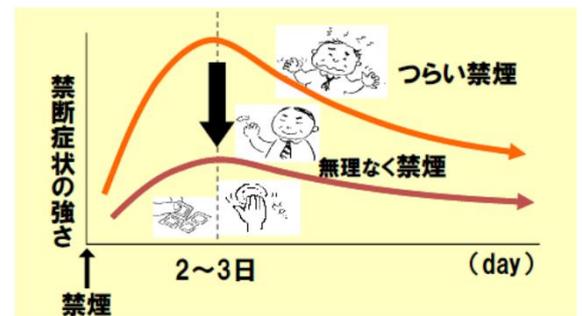
- 副流煙はアルカリ性で粘膜刺激性が高い
- 肺癌、副鼻腔癌、子宮頸癌
：周囲の喫煙者の喫煙本数が増加するほど受動喫煙者の発症リスクが増大
- 虚血性心疾患への影響は、肺癌よりもさらに明確。環境たばこ煙曝露によって労作時心筋虚血状態は悪化。心筋梗塞の死亡率が1.3倍で、受動喫煙を受ける人のうち1～3%が受動喫煙が原因となった心筋梗塞で死亡
- たばこを吸わない人の心筋梗塞の死亡のうち、20%は周囲のたばこの煙が原因
- レストランやバーも含む公共の場の受動喫煙防止条例を実施した国や地域では速やかに急性冠症候群による入院が減少

喫煙が乳幼児に及ぼす影響

- 妊娠時の喫煙：早産や周産期死亡の比率が1.2～1.4倍に増加
- 家族や周囲の喫煙によっても低体重などの胎児の発育遅延が1.2倍に増加
⇒ 妊娠初期までに禁煙すればこのリスクは改善

喫煙のデメリット

- 老化が早い
- たばこ1本吸うごとに、14.4分も寿命が縮まる（1箱で約5時間）
- 喫煙者の医療費は1兆2900億円 早死による経済的損失は5兆8000億円
- 他の要素も含め、7兆3246億円の損失
- メタボになりやすい：発症率は最大で約3倍
- 女性の卵巣機能に大きく影響
- 妊婦は早産・流産のリスクが上昇
- 男性の精子にダメージ



禁煙の効果的な方法

- 「一生吸わない」ではなく、「この1本を吸わない」
- 禁煙外来に頼る：期間は3か月間で、¥12,000～17,000円程度
- 代わりに物を探す
 - 場所を変えて気分転換する
- 周囲に“禁煙宣言”をする
 - 冷たい水や熱いお茶を飲む
- たばこをやめたお金でショッピング
 - 外での飲酒をなるべく避ける
- 喫煙者の近くに行かない
 - 歯を磨いて口をさっぱりさせる
- 深呼吸してみる
 - 禁煙をゲーム感覚で楽しんでみる

・身体を動かす

・野菜を食べる

健康増進法（受動喫煙の防止を謳う）

2014年7月26日 法案が参議院にて可決成立

2015年5月より施行



第一章

（目的）

第一条 この法律は、我が国における急速な高齢化の進展および疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

（国民の債務）

第二条 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

第二章 基本方針など

2 基本方針は、次に掲げる事項について定めるものとする

六として 食生活、運動、休養、飲酒、**喫煙**、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

第五章

第二節 受動喫煙の防止

第二十五条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

（その他に含まれる場所：遊技場・スポーツ施設・式場・その他の店舗・交通機関・各種施設の待合所・待合席・応接室・会議室・休憩室・洗面所・廊下・階段・出入口）

この法律は、努力義務であるが、2020年東京オリンピックに向けて、国は法律の改正を考えています。2017年1月16日に改正案が出されました。

いろいろな業界より反対意見があり、現在のところ、小中学校：敷地内禁煙、官公庁：建物内禁煙、飲食店・空港・駅：建物内禁煙（喫煙室設置可）。

違反した管理者に対して罰則を設ける。

**たばこについては、吸う権利もあります。
ただし、非喫煙者に対しての配慮をお願い致します。**



