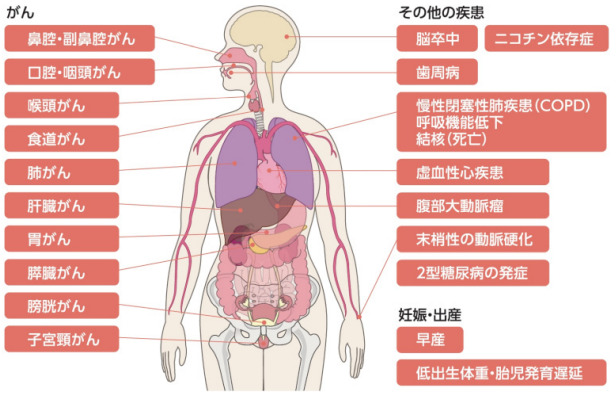
インテリジェントヘルスケア株式会社
産業保健・健康管理事業部

# 喫煙による健康被害について

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2 型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、禁煙は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。

## ■喫煙によりなりやすい病気




※妊婦の胎盤剥離のリスクも 2.2 倍

### 加熱式たばこや電子たばこ

禁煙するにあたり、完全にやめることはできないけども、電子たばこなら紙たばこと比べて害はないから電子たばこを吸っているという人もいます。
しかし電子たばこが産生するエアロゾルには有害成分が含まれており、健康への影響が不明のまま販売されています。また、加熱式タバコの喫煙者や電子タバコの使用者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高いともいわれているため、電子たばこなら大丈夫という考えは少し違います。

## ■主流煙と副流煙について

| | 主流煙 | 環境たばこ煙 |
|---|---|---|
| 意味 | フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙 | 喫煙者が吸って吐き出した煙＋火がついた部分から立ち上る煙 |
| 有害物質（たばこの三害） | 有害物質の説明 | 主流煙に対する副流煙の量 |
| タール | たばこの煙のうち、一酸化炭素やガス状成分をのぞいた粒子状の成分のこと「ヤニ」とも呼ばれる発がん性物質が多く含まれている | 1.2 ～ 10.1 倍 |
| ニコチン | たばこの葉に含まれ、強い依存性がある | 2.8 ～ 19.6 倍 |
| 一酸化炭素 | 血液の酸素運搬能力が低下してしまい、酸素不足に陥る原因になる | 3.4 ～ 21.4 倍 |

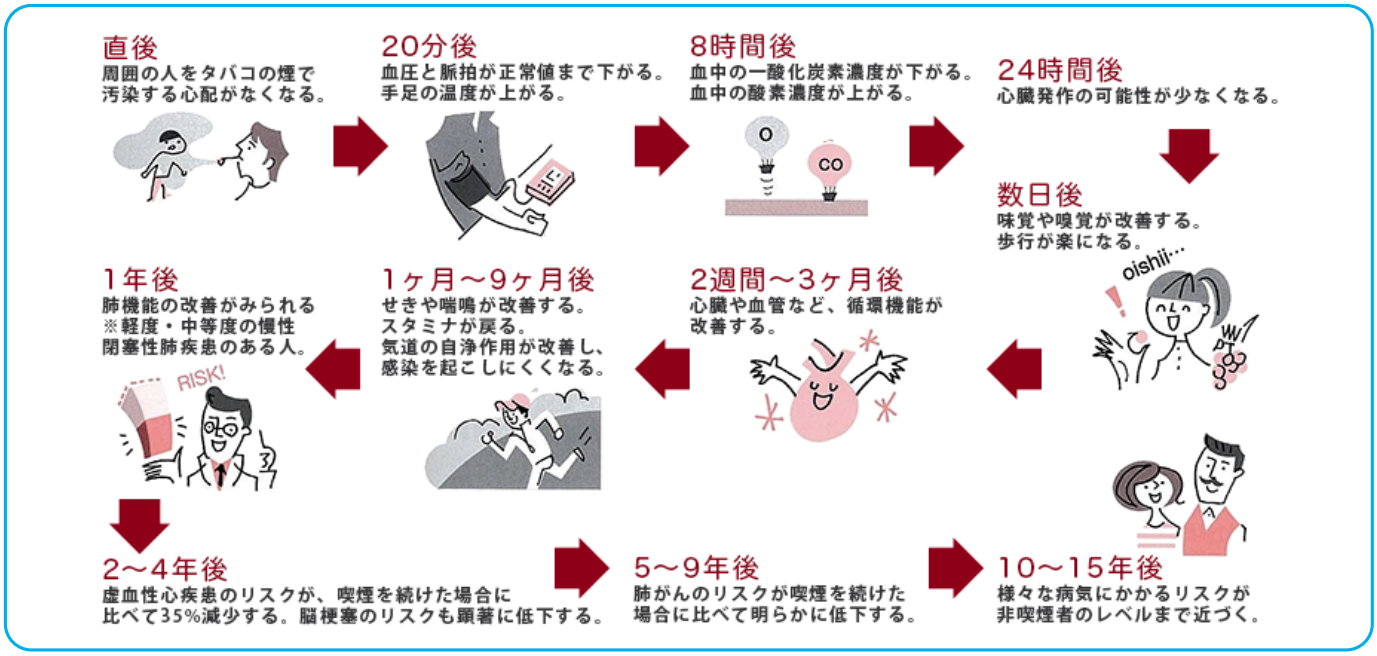
## ■受動喫煙によりなりやすい病気

※わが国では年間約 1 万 5 千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

**確実性がある**
- ●がん：肺がん
- ●循環器の病気：虚血性心疾患、脳卒中
- ●呼吸器への急性影響：臭気・鼻への刺激感
- ●乳幼児突然死症候群（SIDS）

**可能性がある**
- ●がん：鼻腔・副鼻腔がん、乳がん
- ●呼吸器への急性影響：急性の呼吸器症状（喘息患者・健常者）、急性の呼吸機能低下（喘息患者）
- ●呼吸器への慢性影響：慢性呼吸器症状、呼吸機能低下、喘息の発症・コントロール悪化、慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ●低出生体重・胎児発育遅延

## ■禁煙のメリット




そのほか、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功された方々の体験からわかっています。

## ■禁煙プラン

**禁煙への準備**

・禁煙する理由をはっきりさせる　　・周囲の人に禁煙の決心を伝える
・離脱症状対策
離脱症状は、体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な症状です。ピークは 2、3 日目くらいまでで、禁煙開始後 1 週間程度で消失します。依存度が高い人は、ニコチンガムやパッチを用いることを考えましょう。

**禁煙開始**

（禁煙実行後は、じょうずに気持ちをコントロールしましょう）
・気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり断煙する
・目標設定は高すぎず、低すぎず小刻みに、成功体験を積み重ねる
・つらいときには気をそらす

自力で禁煙は難しそうなら禁煙外来もおすすめです。成功率は7～8割です。

### ■禁煙治療を受けることのできる方

以下の要件をすべて満たした方は、12 週間に 5 回の禁煙治療に健康保険が適用されます。
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で 5 点以上、ニコチン依存症と診断された方
- 35 歳以上の場合、ブリンクマン指数（=1 日の喫煙本数 × 喫煙年数）が 200 以上の方
- 直ちに禁煙することを希望されている方
- 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

【参考文献】 喫煙者本人の健康影響 | e- ヘルスネット（厚生労働省）
受動喫煙 – 他人の喫煙の影響 | e- ヘルスネット（厚生労働省）
「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」( 改定 2019-12-11) - お知らせ | 一般社団法人日本呼吸器学会
禁煙の効果 | e- ヘルスネット（厚生労働省）たばこの煙と受動喫煙 | e- ヘルスネット（厚生労働省）
禁煙治療ってどんなもの？ | e- ヘルスネット（厚生労働省）

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）　インテリジェントヘルスケア株式会社