

保健室だより

平成 25 年 5 月発行
大正大学保健室

今月は、『たばこの害』について特集します。5 月 31 日は、「世界禁煙デー」です。この日は、WHO（世界保健機構）が喫煙者に対して 24 時間喫煙を控えるよう呼びかけるとともに、各国の政府、自治体、団体、個人に対しては「たばこ健康問題」の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。日本では、5 月 31 日から 6 月 6 日までの一週間を「禁煙週間」としています。

●日本も含め、世界で広がる禁煙の流れ

2005 年 2 月、保健分野における初めての多数国間条約である「世界保健機関（WHO）たばこ規制枠組条約」が発効し、たばこが健康に及ぼす悪影響から現在及び将来の世代を保護することを目的として、たばこの広告や包装上の表示等の規制、受動喫煙の防止、禁煙支援等たばこの規制に関する国際協力が始まりしました。2010 年 1 月の時点で、日本を含む 168 か国が批准しており、『禁煙推進』が世界中で着実に進んでいます。

●『たばこ』の煙の害

人体に害のない『たばこ』はありません！

たばこの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれ、そのうち 200 種類もの有害物質、約 60 種類の発がん性物質が含まれています。代表的なものとして、**タール（発がん性物質）、ニコチン（依存性）、一酸化炭素（酸素欠乏）**が挙げられます。すべてのたばこ（無煙たばこも含む）は毒性物質であり、低ニコチンたばこ（軽いたばこ）も健康上の利益はないとされています。

●歯と口にも『たばこ』の害！諸外国の警告表示例

オーストラリア政府は、喫煙率減少を目指した政策の一環として、世界で初めてたばこのパッケージにロゴやマークの印刷を禁止し、銘柄に関係なく、画像などで喫煙に対する警告だけを印刷した統一パッケージを 2012 年から義務付ける新法案を発表しました。



アメリカのたばこ警告表示です。

「警告：紙巻たばこは口腔疾患の原因である。紙巻たばこ喫煙は口腔がん、歯肉疾患、歯の喪失の原因である。カナダ厚生省」

「毒性排気成分：タール 1.4-3.4mg、ニコチン 1.2-2.6mg、一酸化炭素 16-32mg、ホルムアルデヒド 0.044-0.065mg、ベンゼン 0.049-0.11mg、青酸 0.15-0.26mg」

カナダのたばこに表示されている警告文です。

●ニコチン依存症（喫煙）は病気！

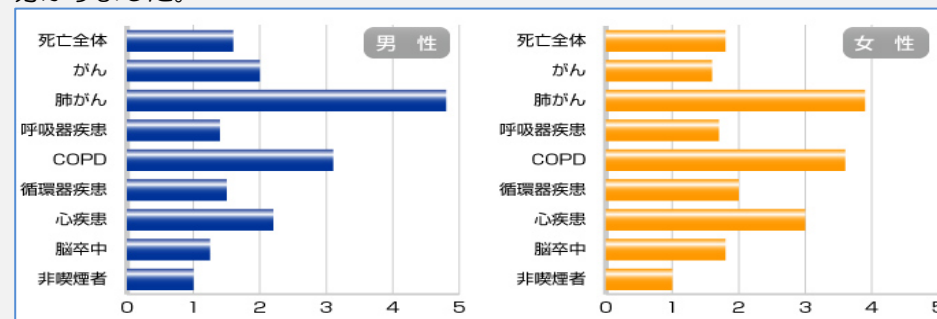
喫煙者は、しばらくたばこを吸わないでいると、「ニコチン」が身体から少なくなってきます。すると、イライラする、集中できない、怒りっぽくなる等の離脱症状が起こる為、また吸わずにはいられなくなります。原因として、「**身体的依存**」と「**心理的依存**」という**二つの依存**が関係しています。ニコチンは、麻薬や覚せい剤等と同じように中毒を起こし依存症をおこす物質です。喫煙し続けると、さまざまな喫煙関連の病気を発症します。厚生労働省は、「**ニコチン依存症（喫煙）は病気**」であるとして、2006 年 4 月からニコチン依存症の治療に対する保健適応を認めました。

喫煙によって寿命は約 10 年短縮！

●全身に及ぶ『たばこ』の健康被害

たばこは、がんの他にも、心臓病、脳卒中をはじめとする様々な生活習慣病の原因にもなります。非喫煙者の死亡の危険度を 1 とした場合、肺がんは男性が 4.8 倍、女性が 3.9 倍、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は男性が 3.1 倍、女性が 3.6 倍、心疾患は男性が 2.2 倍、女性が 3 倍となっています。

喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。どれくらい寿命が短くなるのかについて、イギリスの R.ドール博士が、1950 年代から 50 年間、医師の集団を追跡する研究を行った結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、概ね 10 歳程度、余命が短いことが分かりました。



出典：政府広報オンライン HP「資料：2008 年厚生労働省研究班」より

●受動喫煙の害

受動喫煙とは、喫煙者の近くにいるたばこを吸わない人が、たばこの副流煙で汚れた空気を吸わされることです。副流煙は主流煙に比べて、**タール 3.4 倍、ニコチン 2.8 倍、一酸化炭素 4.7 倍**もの有害物質が含まれているのです。

ある調査によると、非喫煙者の妻が 1 日 20 本以上の喫煙をする夫を持つ場合、非喫煙者の夫を持つ人に比べて肺がん死亡する率が約 2 倍も高いという結果が報告されています。

出典：厚生労働省 HP/「AFPBB News」HP/大学生の健康ナビ「キャンパスライフの健康管理」より