

9月は「健康増進普及月間」と「がん征圧月間」です!



● タバコについて考えましょう!

タバコは「百害あって一利なし」といわれるように、肺がん、動脈硬化、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こすなどさまざまな悪影響をおよぼします。さらに、タバコの成分が直接内臓脂肪を蓄積させるともいわれています。そこで、今回は、健康に害をおよぼす喫煙についてよく知り、健康増進のためにも禁煙について考えてみましょう。

1. わが国における喫煙を原因とする年間死亡者数

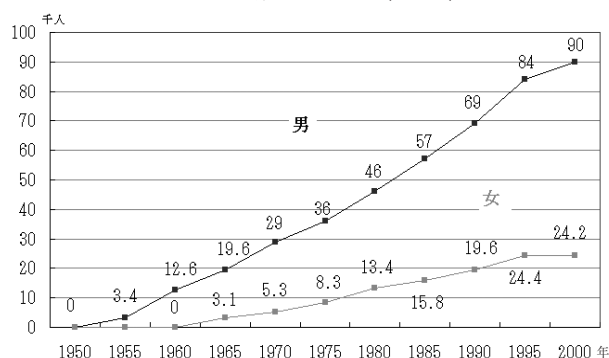
わが国では喫煙が原因で死亡したと推定される数が男性と女性の合計で約11万人もいます。これは交通事故で死亡した方の数の約10倍に相当します。さらに、今後も高齢化とともに喫煙による死亡者は増加することが予想されます。

2. 喫煙が原因による疾患

喫煙は、喉頭がんの原因の95%を占めるほか、肺がんでは70%、動脈瘤や食道がん、肺気腫では約50%、胃潰瘍やくも膜下出血、虚血性心疾患では40%を占めています。

このことから、喫煙は多くの生活習慣病と大きく関わっていることがわかります。

たばこ関連死亡数（日本）



3. タバコの煙と受動喫煙

タバコの煙には、約4000種類の化学物質が含まれていますが、そのうち200種類以上が有害物質です。また、タバコの煙には、吸って直接口に入ってくる「主流煙」と火のついた先から立ち上る「副流煙」があります。「副流煙」には「主流煙」の2~4倍以上の有害物質が入っています。つまり、自分が喫煙していなくても、「副流煙」による受動喫煙の害が重大となります。例えば、夫が1日20本以上喫煙すると、妻の肺がん死亡率（夫が非喫煙者である場合を1.0とする）は

1.91倍 もの値を示しています。

4. なぜ、タバコがやめられないのか。

体に悪いとはわかっていても、タバコを吸うのはやめられない方もたくさんいると思います。それは、決して意思が弱いからではありません。タバコの煙に含まれているニコチンという依存性薬物によるものと心理的・行動的依存でタバコを吸うことが習慣化した状態にあるものの2つの依存に陥っているのです。しかし、正しく健康的に禁煙をすれば誰もが成功することができますし、必ずよい効果が得られることがわかっています。