

SAISHO健康プロジェクト

「禁煙のすすめ」

～令和3年6月15日(火)～

株式会社及川健康管理士事務所
健康管理士 及川 祐介

はじめに

たばこは体に悪いのは知っているけれど、なかなかやめることができないという方は多いのではないのでしょうか。

「がん」・「心臓病」・「脳卒中」の日本人の3大死因は、どれもたばこにより大きな影響を受けています。 たばこには依存性があるため禁煙を難しくしていますが、現在では禁煙治療や禁煙補助薬など禁煙をサポートする体制が整い禁煙の成功率は高まっています。たばこの健康への影響を理解し、たばこを吸わない生活習慣を身に付けてみましょう。

たばこの害

ニコチン

血管が収縮し、血液の流れが悪くなる。
強力な毒物で物質で依存性が強い。

タール

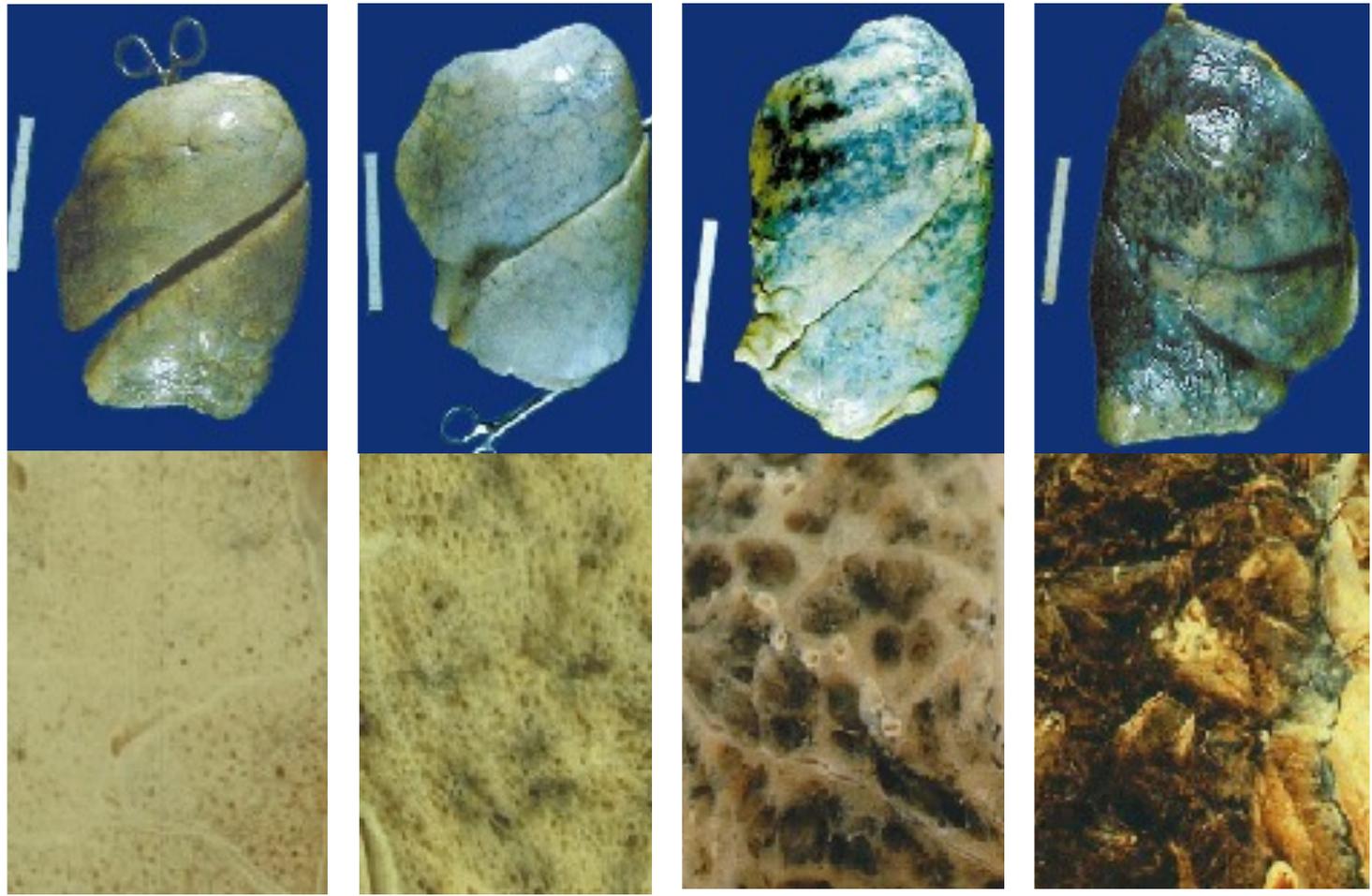
いわゆる「ヤニ」。約60種類以上の発がん性物質が含まれている。

一酸化炭素

ヘモグロビンと結合して酸素の運搬を妨げ、血管を傷つける。

たばこの煙には約4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約200種類以上が毒物、約60種類は発がん性物質です。中でも三大有害物質と言われているのが、ニコチン、タール、一酸化炭素で、これらの成分により、さまざまながんを発症するリスクが高まります。

喫煙者に起こる肺の変化



65歳女性、非喫煙者
夫も非喫煙者

75歳女性、非喫煙者
夫ヘビースモーカー

70歳男性、1日10本
50年間喫煙

70歳男性、1日60本
55年間喫煙

日本内科学会旧認定内科専門医会作成／喫煙と健康に関するスライド集

資料提供：呉羽内科医院・水上陽真氏
<http://www.e-kinen.jp/00/gai.html>

たばこはがんのリスクファクター

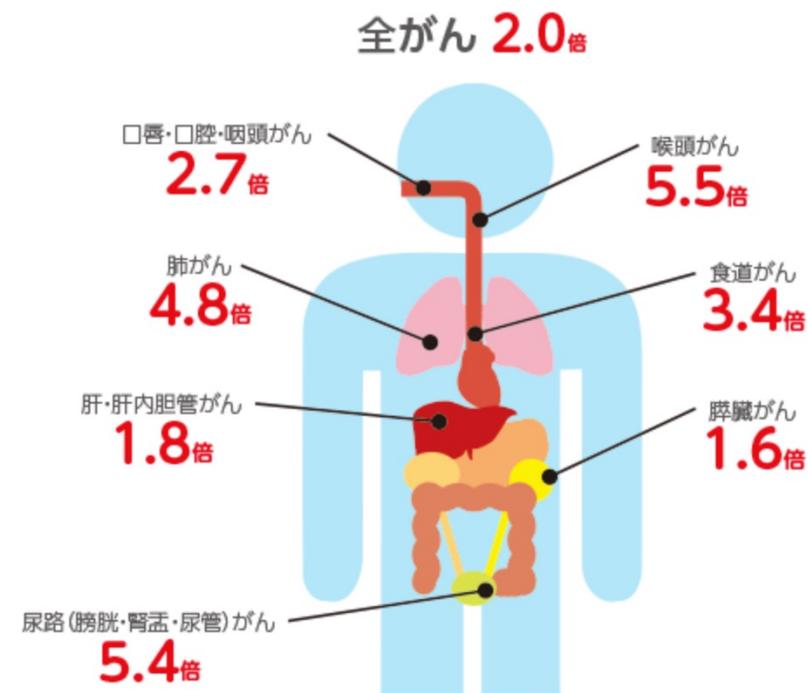
がんの原因となるたばこ

がんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的です。日本の研究では、がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。

現在吸っている人も、禁煙することによってがんのリスク（がんになる、またはがんで死亡する危険性）を下げることができます。また、たばこは、がんだけでなく、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や脳卒中などの循環器の病気や、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器の病気の原因でもあります。

たばこに多量に含まれる有害物質は、たばこを吸うと速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。DNAに損傷を与えるなど、がんの発生メカニズムのさまざまな段階へ関与して、がんの原因となります。

喫煙によるがんのリスク（男性）
（がんになる、またはがんで死亡する危険性）

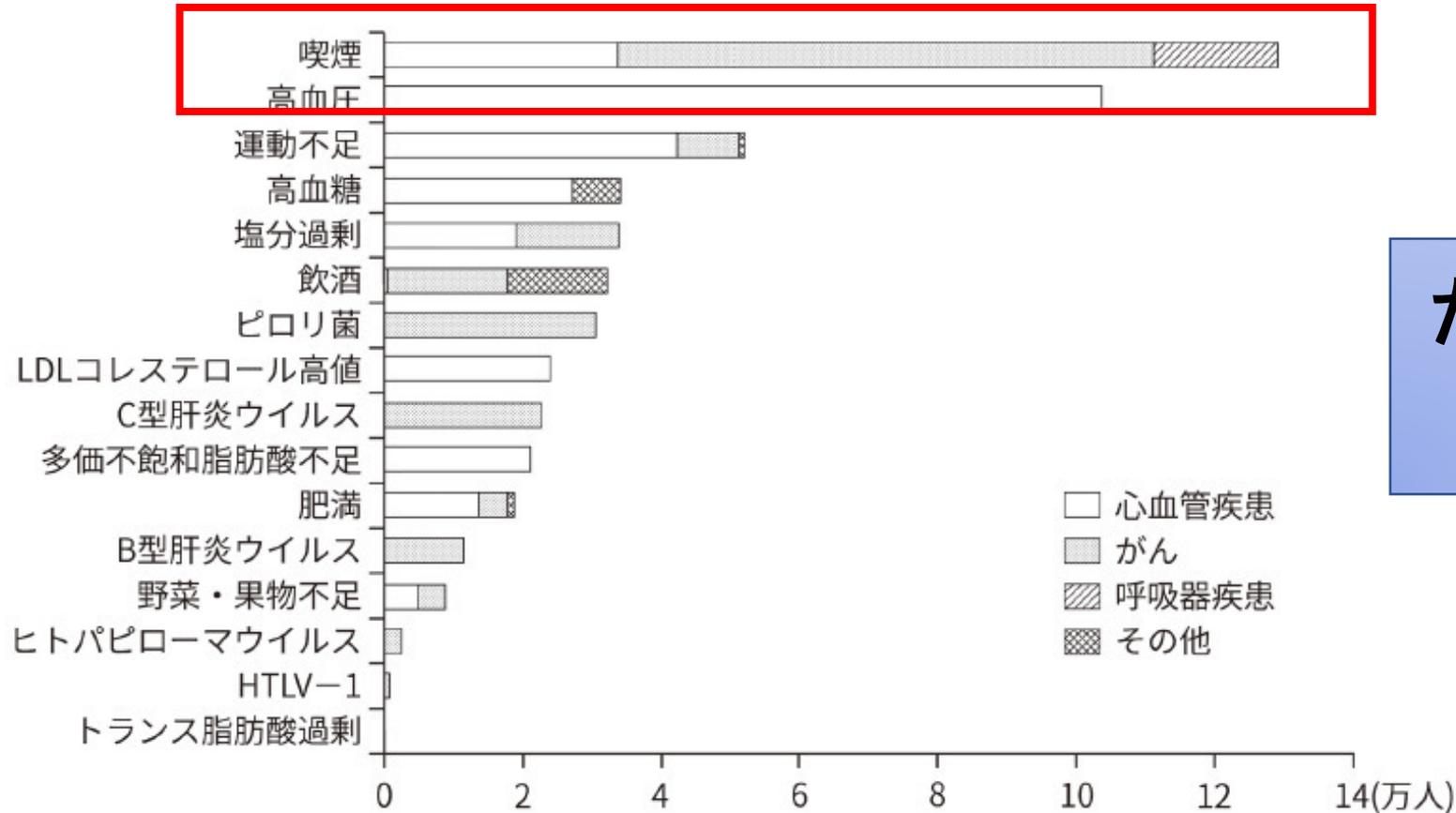


※女性特有のがんとして、閉経前乳がん*3.9倍、子宮頸がん2.3倍になるとの報告もある。

資料：日本医師会HP

たばこの怖さ

日本人の死亡に関わるリスク因子を比較すると、**タバコは血圧を抑えて、堂々の1位** **となっています。**日本ではタバコが原因で年間に約13万人が亡くなっているのです。



たばこは予防できる最大の死亡要因

図1.2007年の日本における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数 (男女計) 出典：健康日本21 (第二次) 8ページ

最新がん統計によると

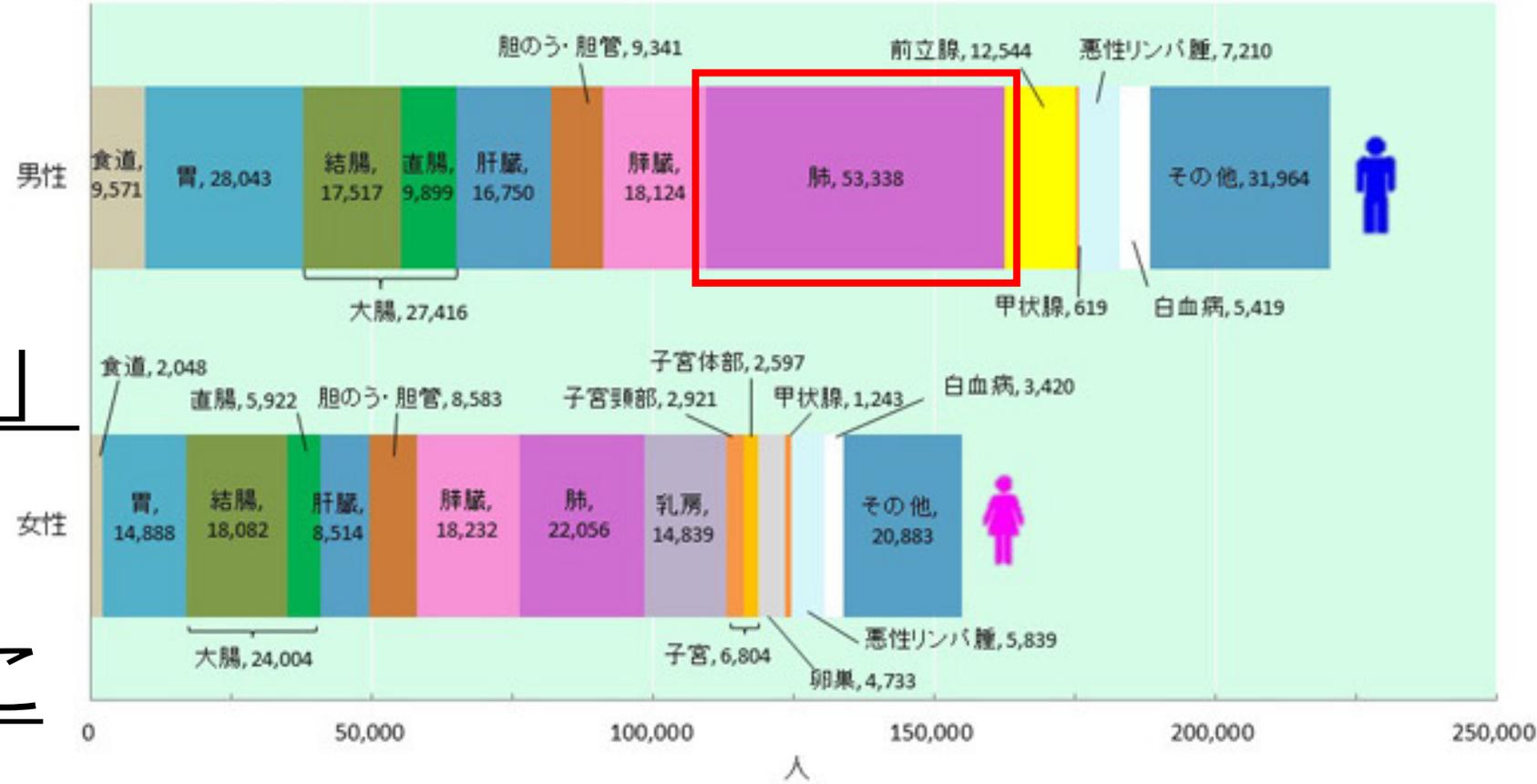
日本人の死因の一位は がん

男性のがんの部位一位は 「肺」

肺がんの原因の70%は たばこ

2019年にがんで亡くなった死亡者376,425人のうち
53,338人は肺がんで死亡している

部位別がん死亡数
[2019年]



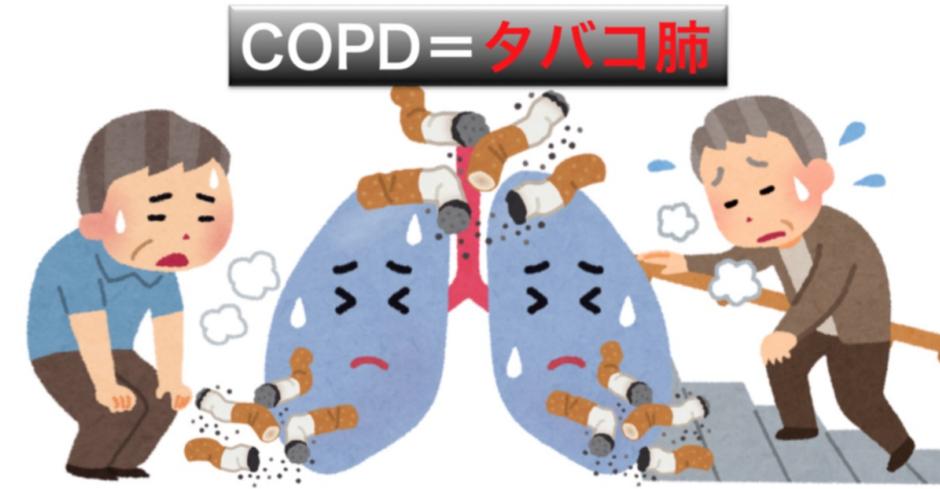
資料: 国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services,
National Cancer Center, Japan

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

息苦しさをもたらす慢性の呼吸器の病気として、肺気腫や慢性気管支炎がありますが、これらを**COPD (慢性閉塞性肺疾患)** と呼びます。

COPDはタバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気管支や、酸素の交換を行う肺胞などが壊れる病気です。咳や痰、息切れが主な症状ですが、症状が進むと呼吸困難で日常生活の動作に支障をきたし、最終的には呼吸不全で死に至ります。

COPDは重症化すると自宅での酸素吸入が必要となり、呼吸不全になって死に至ることもあります。





たばこが増やす、腰痛

運送業ドライバーさんの多くが悩んでいる**腰痛**。
実は、この腰痛にもたばこが関係しています。

**禁煙は腰痛予防の
一番の近道です**

■たばこを吸う人ほど、椎間板が劣化する。

背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生してしまいます。

■たばこは、椎間板を「老化」させる。

さらに、喫煙は体からビタミンCを奪います。ビタミンCから出来る「コラーゲン」も減ってしまうため、椎間板がどんどん老化していつてしまいます。



「たばこがやめられない」というのは ニコチン 依存という病気です

たばこは、一度吸い始めると止められなくなり
ます。これはたばこに含まれるニコチンに、麻薬と同じような
依存性があるからです。たばこを吸うと、ニコチンが
肺から数秒で脳に届き、「気持ちいい」と感じる
ことがあります。繰り返し吸っているうちに常にニコチン
を欲しがるようになってしまいます。だから、たばこを吸
う人の40%が、たばこを止めたいのに止められなくな
るのです。この「止められなくなる」という依存性が、
たばこの怖さのひとつです。

ニコチン依存症とは

肺から血液中に入ったニコチンは
6秒で脳に達し、脳を覚醒状態に

ニコチンは脳にあるニコチン受容体に結合

**快感を生じさせる物質（ドーパミン）が
大量に放出され、喫煙者は快感を味わう
= 「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとする」**

ニコチンは体内でどんどん分解されて排泄
(ニコチンの血中濃度は下がる)

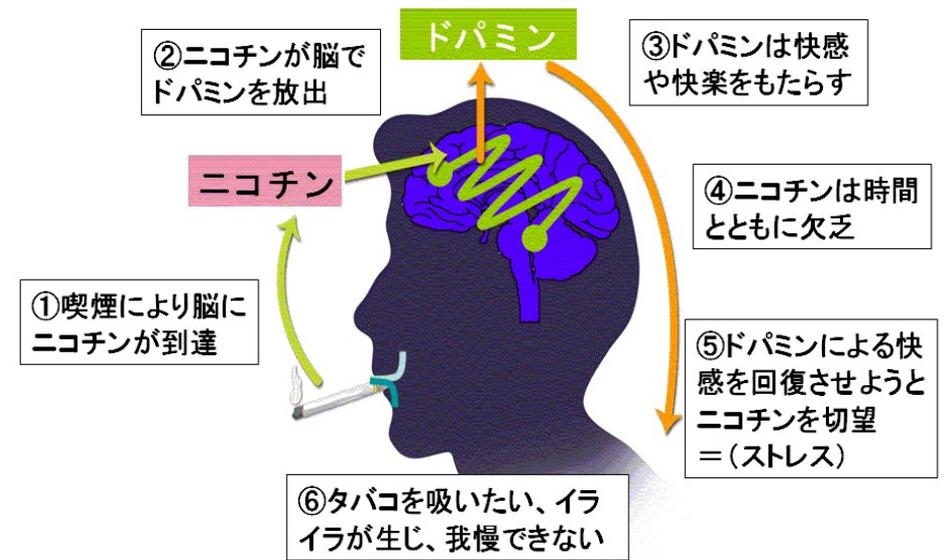
血中ニコチン濃度が下がるとイライラやストレスが再び出現 = 「ニコチン切れ」という離脱症状(禁断症状)

ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいと言われています。



ニコチン依存症のまとめ

- ①喫煙により脳にニコチンが到達
- ②ニコチンはニコチン受容体を介し脳内にドーパミンを放出
- ③ドーパミンは快感や快楽をもたらす
- ④ニコチンは代謝され時間とともに欠乏
- ⑤喫煙者は、ドーパミンによる快感を回復させようとニコチンを切望→実際にはイライラ感じている。
- ⑥タバコを吸いたい、イライラ、タバコを我慢できない感覚。この感覚は、喫煙し、ニコチンを供給することでしか解消されない。やむを得ず、次の喫煙行為に向かわざるを得ない。



1) Jarvis, M.J. : BMJ. 328 : 277 ,2004
 2) Picciotto, M.R, et al.: Nicotine and Tob Res. : Suppl 2 : S121, 1999

タバコをやめようすると、離脱症状やイライラするという「罰」が生まれ、禁煙することをやめて喫煙すると、ホッとするという「ごほうび」があります。この2つの現象がタバコをやめることを困難にしています。

受動喫煙とは

二次喫煙(受動喫煙)

タバコから立ち上る煙(副流煙)を、非喫煙者が吸い込んでしまうこと。

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「**主流煙**」と、火のついた先から立ち上る「**副流煙**」に分かれます。副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。

この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。 受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。



吸った後も排出される有害物質

三次喫煙(サードハンド・スモーク)

タバコを消した後に残留する化学物質を吸入すること。

喫煙した後の数分間は、吐く息からたばこの成分が大量に排出され、その後も微量に排出され続けます。

また、たばこの煙は壁や家具、髪の毛、持ち物にも付着します。その成分が手などに付着し、体内に入り込みます。これを三次受動喫煙（残留受動喫煙）と言います。

たばこは私たちに多大な害をもたらします。ご自身や大切なご家族を守るため、たばこのない生活・環境を目指していきましょう。



あのイオンが就業内全面禁煙に

イオンは2021年3月までに国内のほぼすべての従業員に対し、勤務中だけでなく出勤の45分前から喫煙を禁止することを決めました。イオンは、勤務時間中を禁煙にするほか、出勤前や休憩から職場に戻る前の45分間もたばこを吸うことを禁止にします。

喫煙後45分間は、喫煙者の息や衣服などから、たばこの成分が出続けているとして、喫煙の影響が、周りの従業員や来店客に及ぶのを防ぐのがねらいです。



加熱式たばこなら大丈夫？

■ 加熱式タバコのリスク

- ・有害物質が含まれており、健康リスクがある!!
- ・受動喫煙がある!!

加熱式タバコは、紙巻タバコと同じような成分が入っており、周りの人への安全性は証明されておられません。さまざまな観点からみても受動喫煙の危険性が高いと思われ、注意が必要です。



加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

	加熱式タバコ	紙巻タバコ	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

Auer R, et al. : JAMA Intern Med.177(7) : 1050-1052,2017

資料：千葉県医師会HP

たばこをやめるメリットとは？

■健康への効果

禁煙の効果

- 20分 血圧が正常になる
- 8時間 血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間 心筋梗塞のリスクが減る
- 48時間 味覚、嗅覚が回復し始める
- 2週間~3ヵ月 循環機能が改善。歩行が楽になる
- 1~9ヵ月 咳、疲労、息切れが改善する
- 5年 肺がんのリスクが半分に減る
- 10年 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

■金銭面への効果

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)



●タバコを止めると「健康になり、お金が増える！」禁煙について考えてみてはいかがでしょうか？

禁煙にチャレンジしてみよう

① 禁煙開始は一気に始めましょう

→量を減らす、加熱式タバコにするはNG!

禁煙

② 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう

→禁煙開始後2~3日をピークに禁煙の離脱症状（禁断症状）が現れる。その後個人差はあるが、症状は緩やかに10~14日ごろまで続く。

【禁断症状とは】

- ・ たばこが吸いたい！という欲求
- ・ イライラして落ち着かない
- ・ 眠気
- ・ 体がだるい

③ お薬を選ぼう

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」
自分だけで禁煙するよりもずっと楽に禁煙が可能



ご清聴
ありがとうございました

