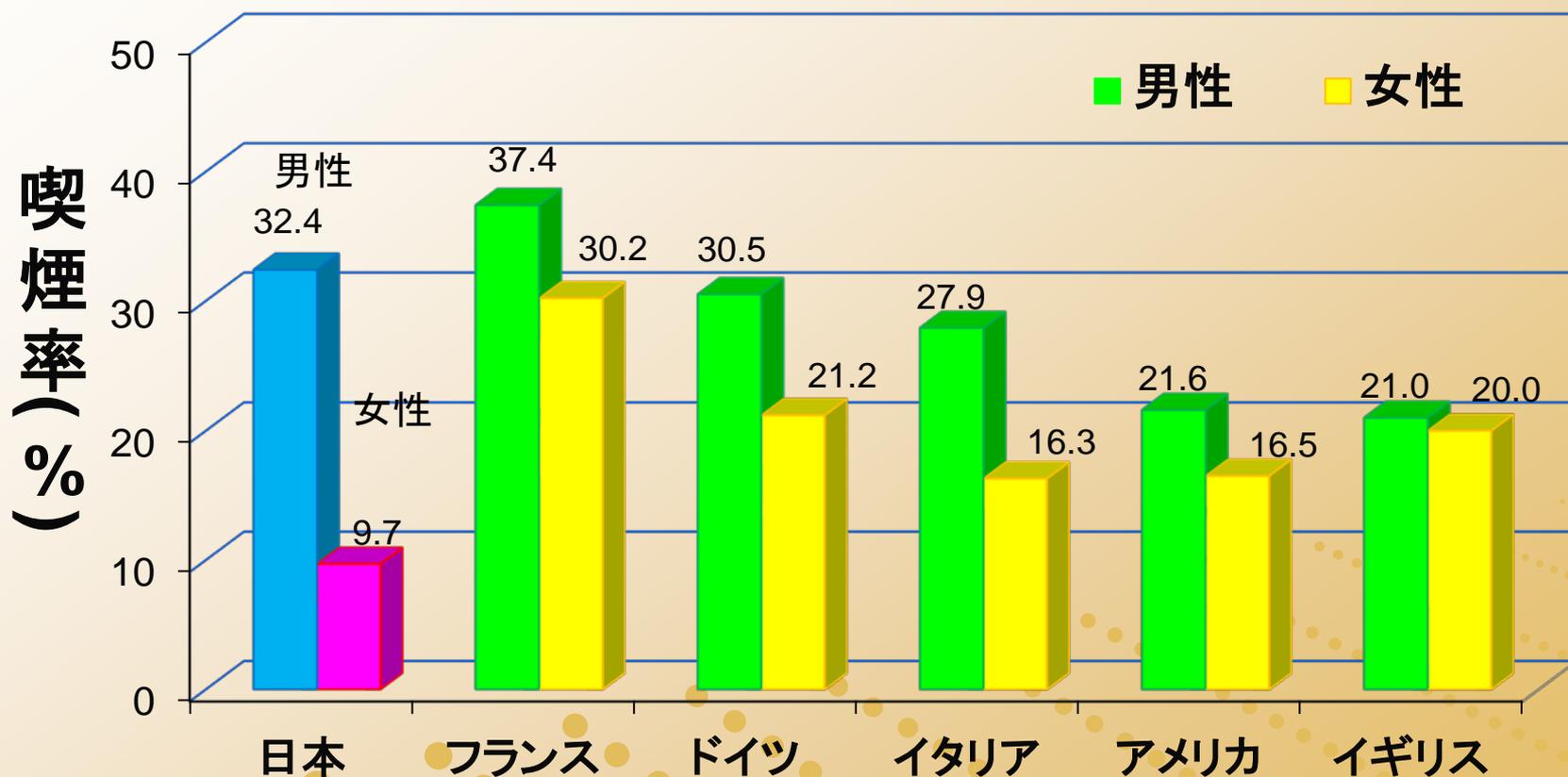


タバコと健康

一般用



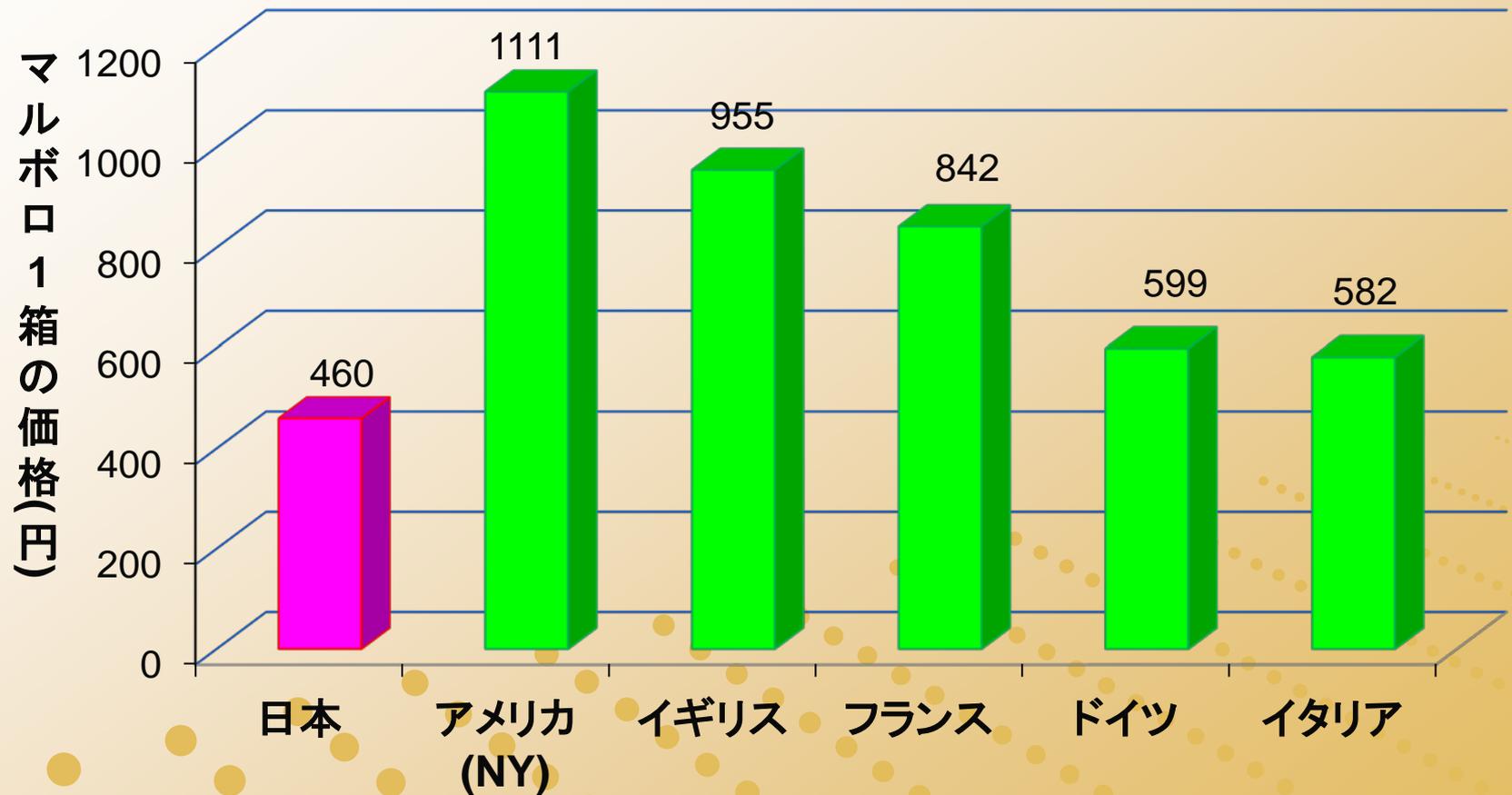
諸外国の喫煙率



WHO "Report on the Global Tobacco Epidemic 2013"



諸外国のタバコの価格



Cigarette Prices.net 2014 data



Tokyo Pharmaceutical Association

煙に含まれる有害物質



3大有害物質

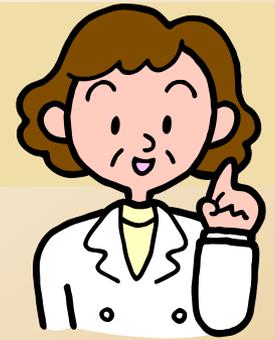
- | | |
|-------|------|
| ニコチン | 依存性 |
| タール | 発がん性 |
| 一酸化炭素 | 酸素欠乏 |

その他の有害ガス成分

- | | |
|----------|----------|
| アンモニア | 刺激性 |
| ホルムアルデヒド | 発がん性 刺激性 |



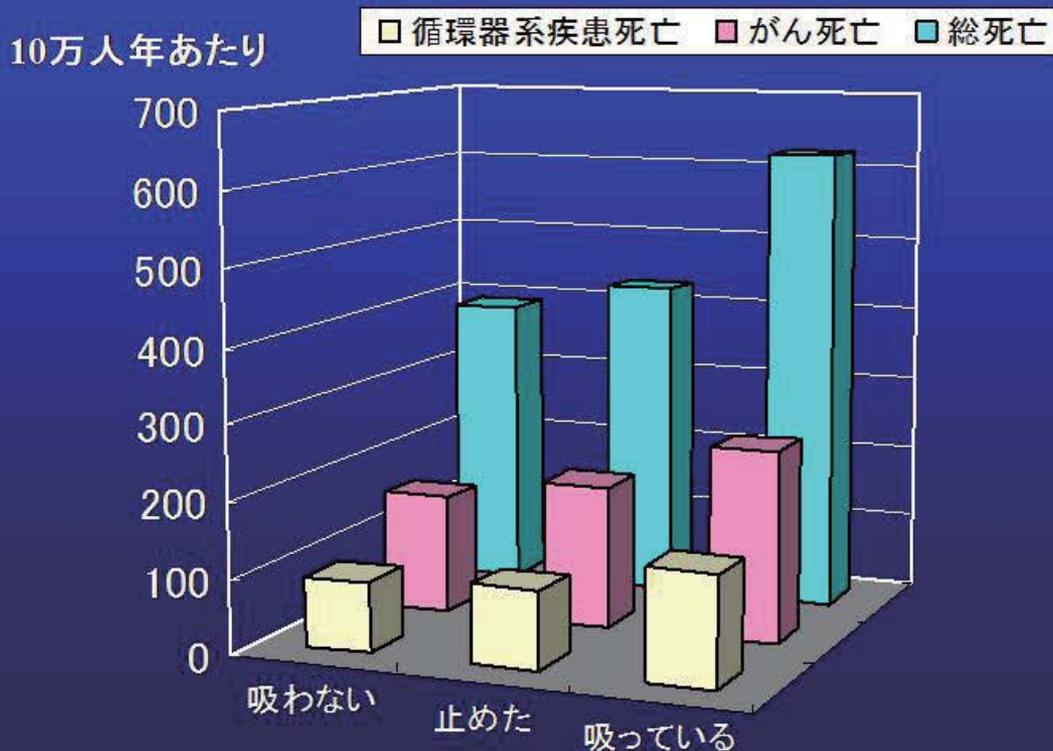
体への影響は？



- 循環器・・・ 心筋梗塞・脳卒中・脳梗塞など
- 呼吸器・・・ 肺がん・喘息・COPDなど
- 消化器・・・ 胃がん・大腸がん・胃潰瘍など
- 口腔内・・・ 歯周病など
- その他・・・ 早産・低体重児出産・乳幼児突然死症候群・難聴など



喫煙状況別の年齢調整死亡率 —19,950名の男性の10年間の追跡—

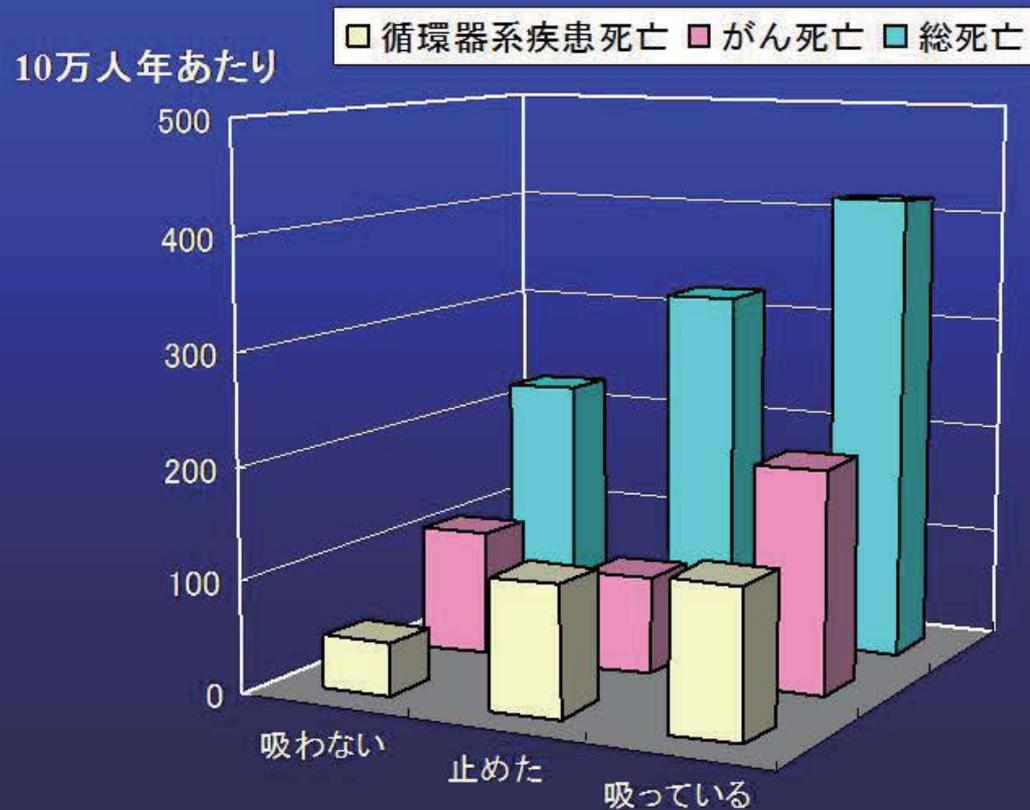


Japanese Journal of Cancer Research 2002年1月号



Tokyo Pharmaceutical Association

喫煙状況別の年齢調整死亡率 —21,534名の女性の10年間の追跡—



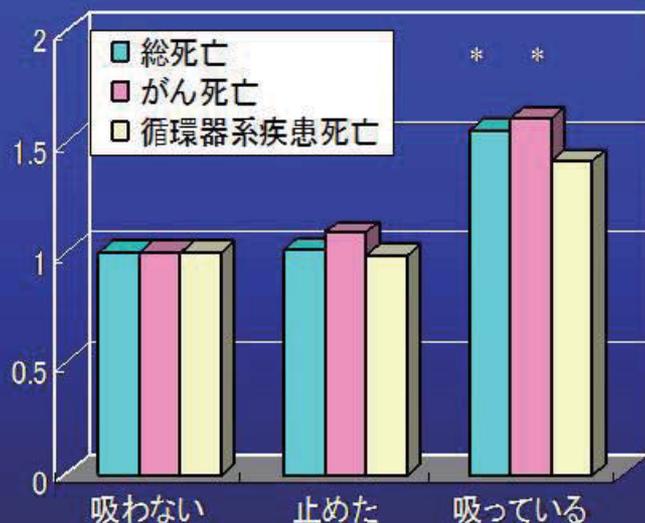
Japanese Journal of Cancer Research 2002年1月号



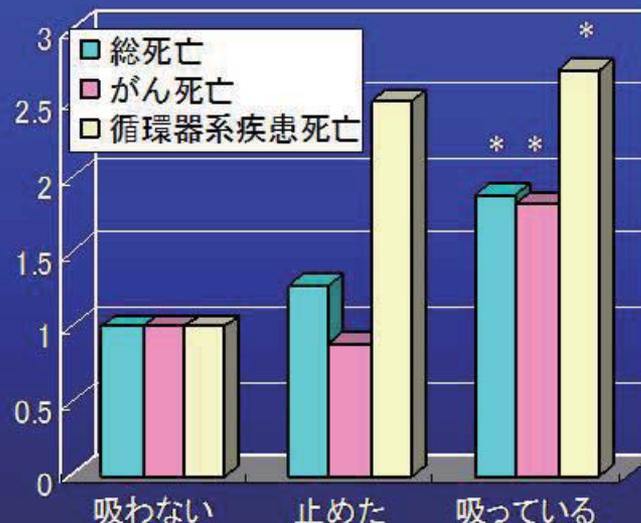
Tokyo Pharmaceutical Association

喫煙状況と死亡リスク

—男性—



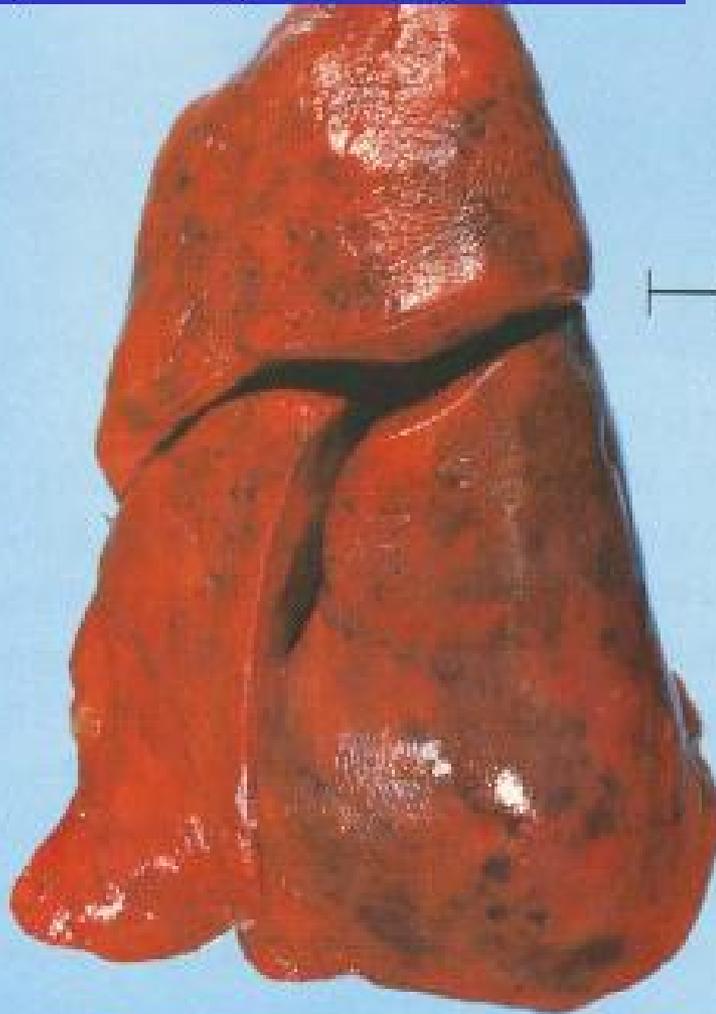
—女性—



非喫煙者の死亡のリスクを1とした場合の、居住地、年齢、喫煙、学歴、薬の使用、高血圧の既往、運動、食習慣を補正した、各グループの相対リスク

*統計学的に有意

タバコを吸わない人の肺



タール



肺がん

東北中央病院 禁煙外来



COPDとは？

- 別名タバコ病といわれる

C

慢性

O

閉塞性

P

肺の

D

疾患

- COPDの90%は喫煙者

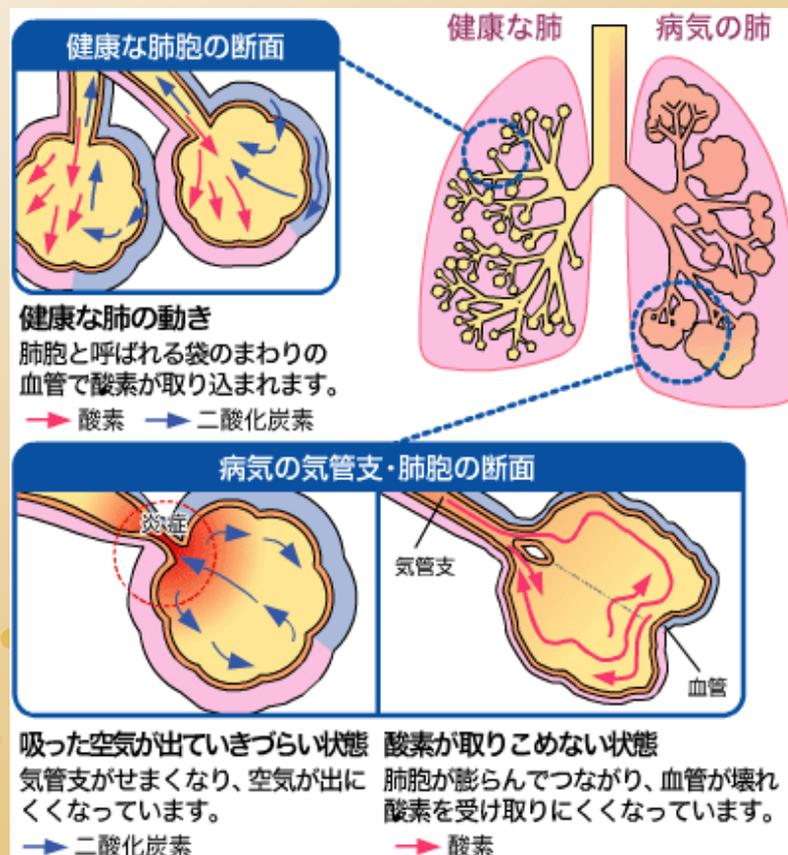
- 2030年には世界で死因第3位になると予測



COPDって何？

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease:
慢性閉塞性肺疾患)

肺の生活習慣病 です。
特に、喫煙者はCOPDになる危険性が高く、長期間の喫煙で煙中の有害物質が気管支や肺を傷つけ、COPDになります。



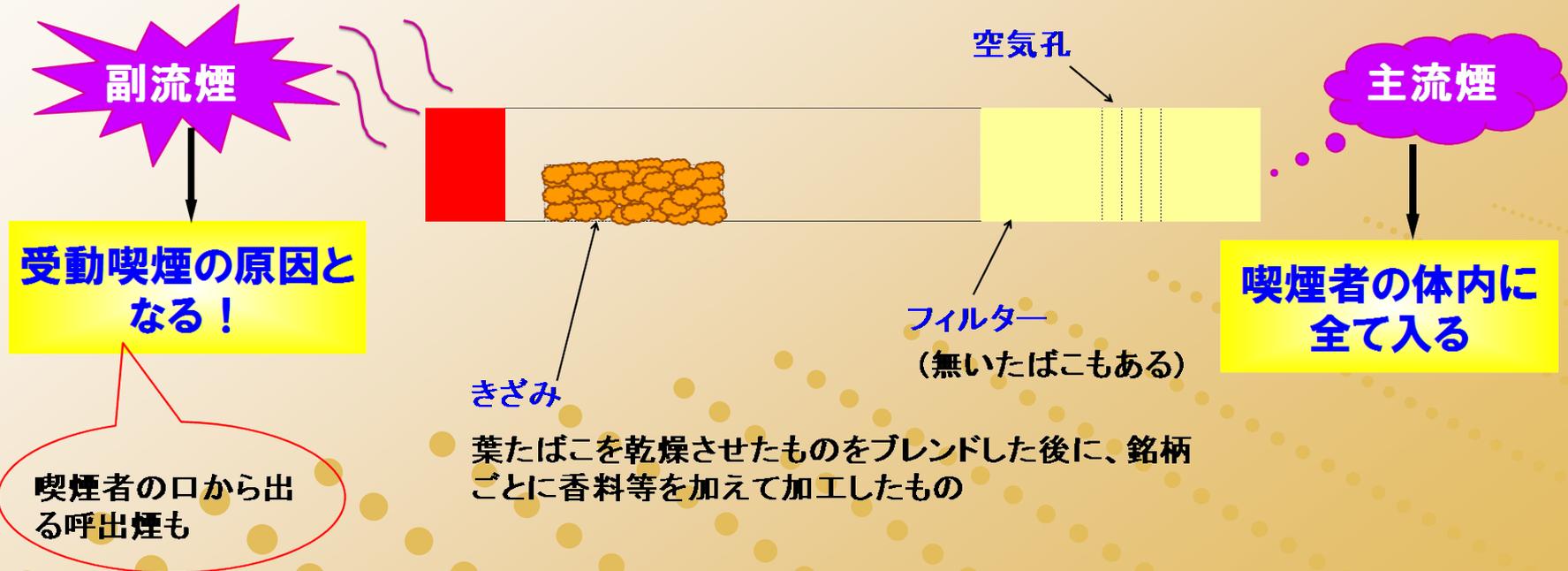
右図

COPD完璧マニュアル(監修：北海道大学大学院医学研究科
呼吸器内科学分野 教授 西村正治先生)より



「受動喫煙」とは？

「受動喫煙」とは、「室内またはこれに準ずる環境において、他人の煙を吸わされることをいう」（健康増進法第25条）



「吸わない人」にも影響が...

- **主流煙** 喫煙者が吸う煙
- **副流煙** 非喫煙者が吸わされる煙
- **呼出煙** 喫煙者が吐き出す煙

副流煙+呼出煙 ⇒ **環境タバコ煙**

受動喫煙の原因になる



受動喫煙と個別疾病との関係

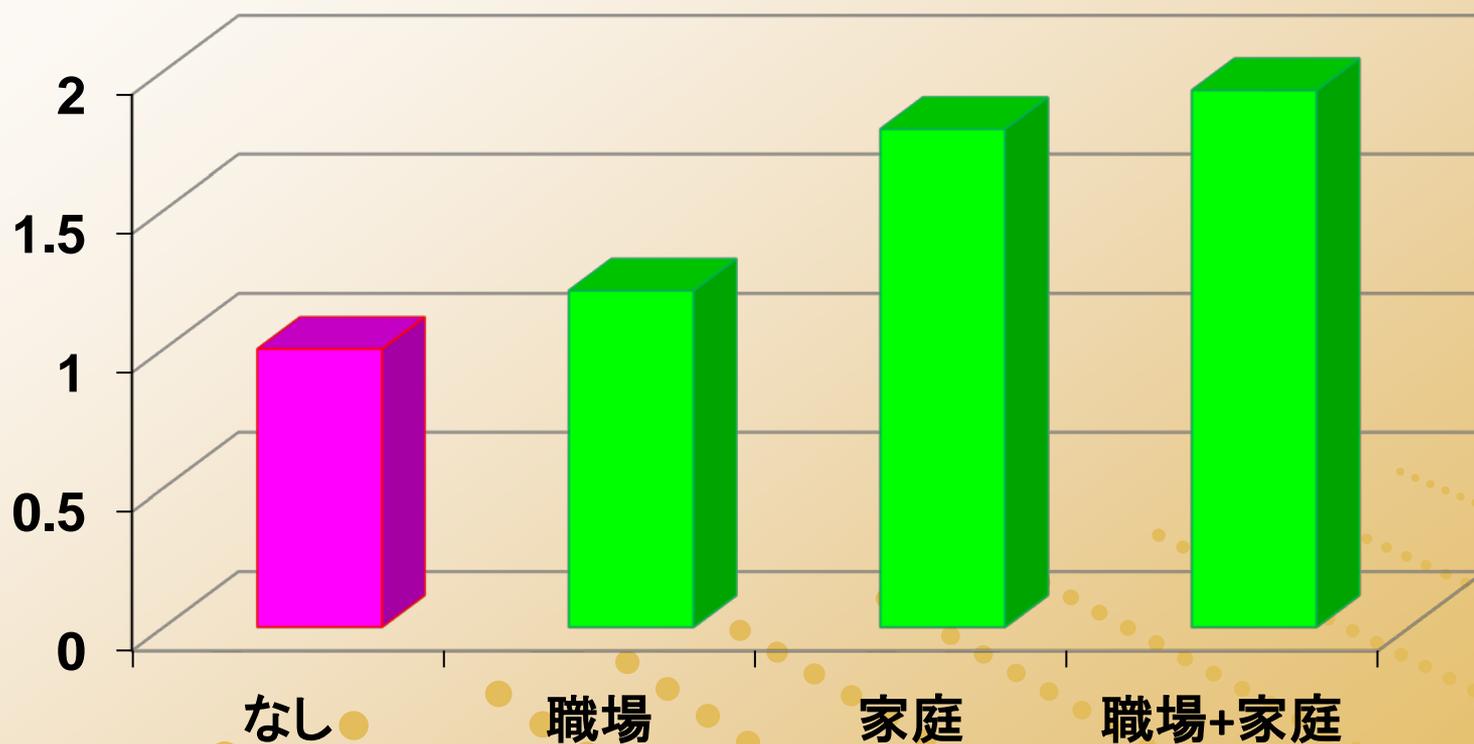
受動喫煙を受ける場所	疾患	受動喫煙起因年間死亡数	
		男性	女性
家庭	肺がん	201人	1,131人
	虚血性心疾患	206人	1,640人
職場	肺がん	448人	340人
	虚血性心疾患	1,366人	1,471人
小計		2,221人	4,582人
合計		6,803人	

方法:日本の人口動態統計(2008年)などのデータを用いて、受動喫煙に起因する肺がんおよび虚血性心疾患による年間死亡数を推計

独立行政法人国立がん研究センター・「喫煙と健康」WHO指定研究協力センター:
受動喫煙による死亡数の推計について(解説):2010[L20110523024]より作図



夫の受動喫煙と家庭以外での受動喫煙とタバコを吸わない女性の肺腺がんリスク



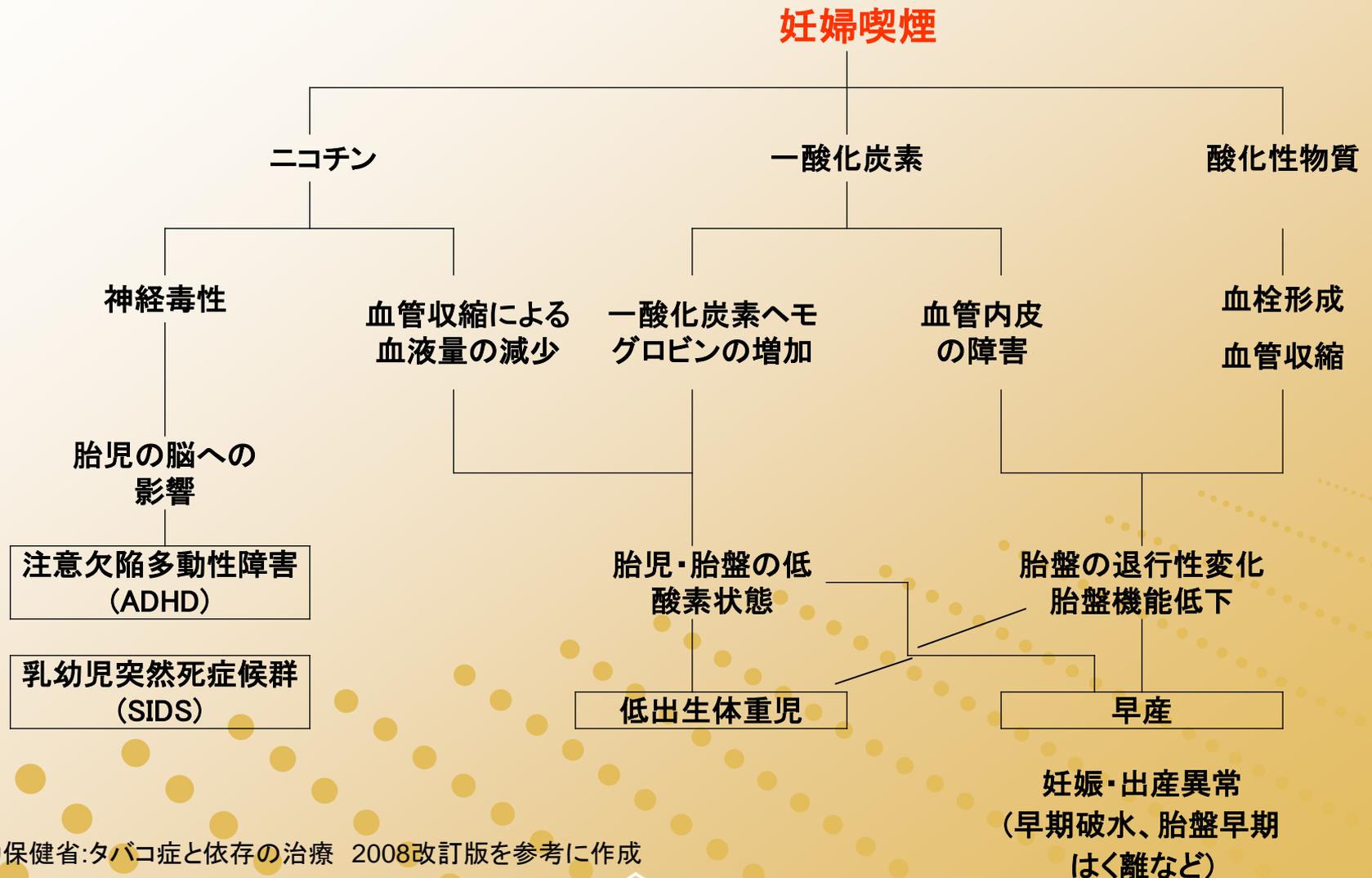
受動喫煙の組み合わせ

Int. J. Cancer: 122, 653–657 (2008)



Tokyo Pharmaceutical Association

喫煙が胎児・妊娠・出産に影響を及ぼすメカニズム



アメリカ保健省:タバコ症と依存の治療 2008改訂版を参考に作成



妊娠とタバコの関係



妊娠中にタバコを**吸い続ける**と…

- 流産や早産がおこりやすくなる
- 低体重児が生まれやすくなる

禁煙を開始すると…

- 確実にリスクが低下する

妊娠がわかったらすぐに禁煙しましょう！



授乳中の喫煙は？



- 授乳婦がタバコを吸うと・・・

母乳中にニコチンが分泌され、赤ちゃんはニコチンが入った母乳を飲むことに



成長が妨げられる

不眠・下痢・嘔吐・哺乳量が減る・・・

などの症状があらわれることもある



子どもの受動喫煙

両親の家庭内の喫煙状況と尿中コチニン濃度

喫煙者のいない家庭

1

換気扇の下や屋外
(閉めたドア付近)で
親が喫煙

3.23

0

1

2

3

4

Johansson, A. et al.: Pediatrics 113(4): e291, 2004 より作図



Tokyo Pharmaceutical Association

子どもの受動喫煙

家庭内喫煙者の有無と、う蝕との関連

喫煙者のいない家庭

1

喫煙者のいる 家庭

1.6

0 0.5 1 1.5 2

中山 佳美ほか：口腔衛生会誌 58(3)：177, 2008 より作図



Tokyo Pharmaceutical Association

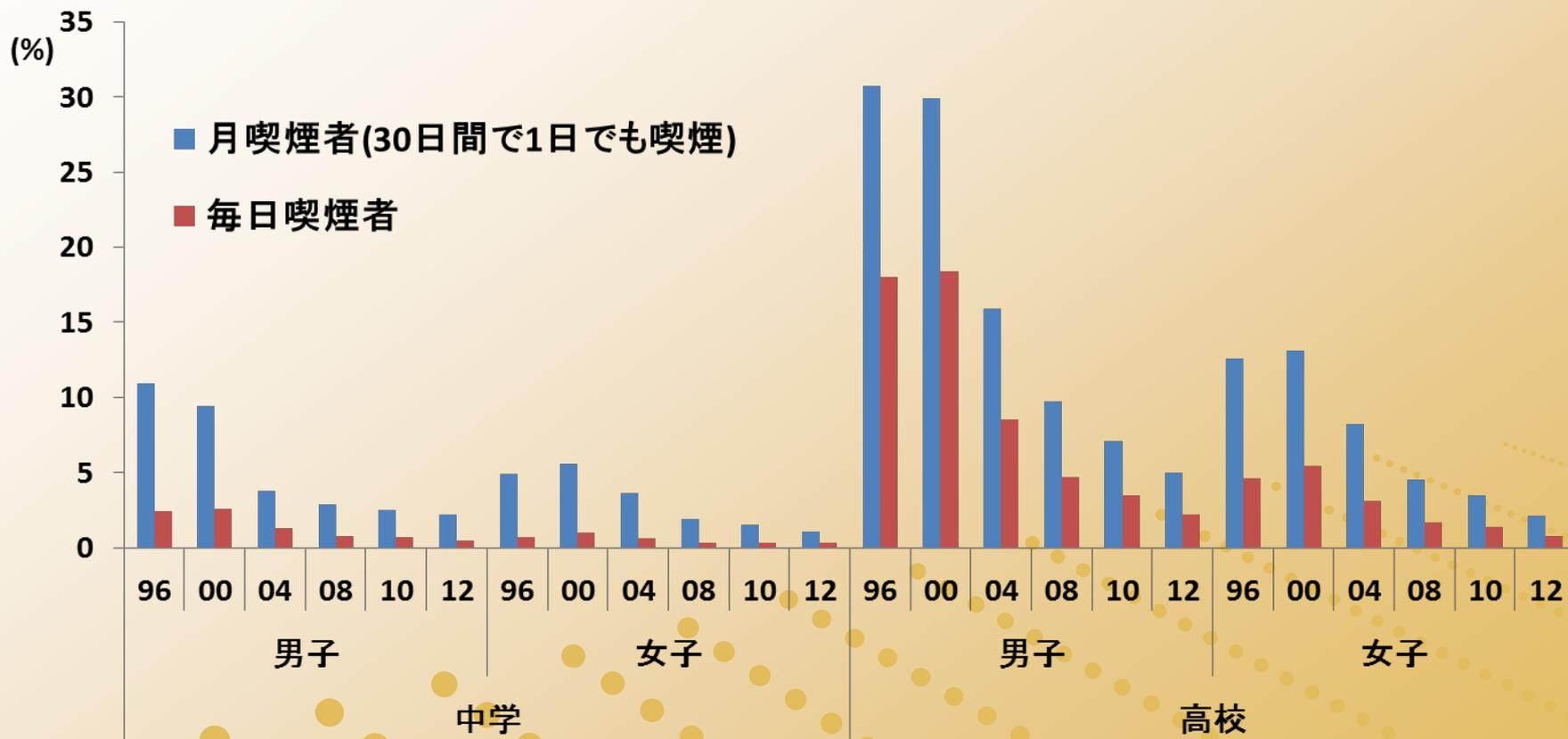
家庭での喫煙の影響は？



- 子どもの喘息や肺炎、気管支炎の発生する確率が高くなる
- 乳幼児突然死症候群との関係も報告されている



中学生、高校生の喫煙頻度の推移



平成24年度厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

一部改変



閉経後の影響



- 閉経が早く来る傾向がある
- 骨粗しょう症が発症するリスクも

非喫煙者に比べて1～2年閉経が早く、
また骨量の減少も大きいという報告がある

(一財)日本食生活協会発行「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」



タバコの「ライト」って？

- タバコに含まれるニコチンの量の表示は実験的に出された値であり、実際人間の吸う量とは異なってきます

軽いタバコ・・・と安心していても、重いタバコよりも自然と深く吸ってしまう傾向があるので意味がないということが実験的にわかっています
「ライト」だから体にやさしいとはいえませんが



タバコ製品とタバコ類似製品

●タバコ事業法によるタバコ製品

燃焼させるタバコ

- ・紙巻きたばこ
- ・葉巻
- ・パイプ

無煙タバコ

- ・嗅ぎたばこ(ゼロスタイルスヌース)
- ・加熱式電子タバコ(プルーム、iQOS)

●非タバコ製品(タバコ類似品)

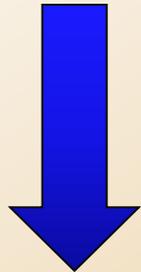
- ・リキッド式電子タバコ



無煙タバコは安全なの？

「受動喫煙の危険性がない」

「一酸化炭素を吸い込まない」



より安全と**誤認**

30 種類近い発がん物質を含む

ニコチンを含む



無煙タバコの体への影響は？

- 循環器・・・ 心疾患
- 消化器・・・ 胃がん・食道がん・膵臓がんなど
- 口腔内・・・ 口腔がん・歯周病・白板症など
- その他・・・ 死産のリスク上昇

紙巻きたばこに比べて、ニコチン依存に陥りやすい



電子タバコって何？

● 電子タバコの既存の定義

電子たばこは、カートリッジに入った液体を電氣的に霧状にして吸引する、一般的には紙巻たばこに似せて作られた製品。(財務省 審議会資料)

※日本ではタバコ製品として分類

※日本ではニコチンを含む液体の使用を禁止
⇒改正薬機法

※タバコ事業法における『製造たばこ』ではない



電子タバコなら安全？

国民生活センターによる電子タバコについての調査結果

- 国内で販売されているほぼ全ての銘柄でニコチンを含まない旨の表示がみられたが、一部の銘柄からニコチンが検出された
- カートリッジ内の液成分表示があったのは25 銘柄中11 銘柄のみで、表示されているものの中でも表示内容には大きな差があった



「改正薬機法」、「景品表示法」や未成年の購入に対する販売実態の調査等 行政へ要望



電子タバコの影響

- ・ Propyleneglycol, glycerin: 目と呼吸器への刺激、長期反復吸入 は中枢神経系・行動・脾臓への影響
- ・ 加熱・霧化によりPropyleneglycol→propyleneoxyde (IARC 2B発がん物質)、glycerol→acrolein (上部呼吸気道刺激)が発生
- ・ 爆発・火事
- ・ 喉と口への刺激、咳、悪心・嘔吐
- ・ 末梢気道閉塞(propyleneglycolの刺激作用)
- ・ 長期影響については観察期間が不足
- ・ 禁煙への有効性については証明されていない

(Graha et al. 2014)



禁煙外来

- 禁煙外来では、お医者さんのアドバイスと合わせて禁煙補助薬を処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります

「パッチ（貼り薬）」

「ニコチンを含まない飲み薬」



ニコチン置換療法とは？

- ニコチンを喫煙以外の摂取法に置き換えて離脱症状を軽減しながら禁煙に導く方法

「パッチ（貼り薬）」

「禁煙ガム」

「禁煙したい気持」と「十分な動機」が大切



喫煙率の低下による効果

- 成人の喫煙率を5%低下させると・・・
 - 脳卒中による死亡者約11,000人減少
 - 虚血性心疾患による死亡者約5,600人減少
 - 循環器疾患全体の死亡者は約24,000人(年間)減少すると予想される



禁煙の効果！



時間の経過と共に、体が楽になる・
心臓病やがんの危険性が低下する
というような効果が現れてくる

もちろん、自分だけではなく、周り
に対しても効果をあらわす



分煙よりも**禁煙**を・・・

対象者 下記の3つの条件をすべて満たす者。

- ①非喫煙者
- ②同居者も非喫煙者
- ③72時間以内に職場外でタバコ煙の多い場所に行っていない

尿中コチニン濃度測定結果（受動喫煙対策別） n=143

受動喫煙対策		尿中コチニン濃度 (ng/mg .Creatinine)			
		N	平均値±標準偏差	中央値	範囲
屋内禁煙	敷地内禁煙	2	0.0	N.D.	0.0
	建物内禁煙	5	0.4±0.9	N.D.	0.0～2.1
屋内分煙	喫煙室	92	3.5±5.5	2	0.0～36
	喫煙コーナー	35	3.9±5.5	2.1	0.0～20.1
	喫煙自由	9	17.9±29.1	7.1	0.0～76.2



健康日本21

●喫煙に関する評価はB

「目標値に達していないが改善傾向にある」

健康日本21(第2次)へ

- ① 成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)
- ② 未成年者の喫煙をなくす
- ③ 妊娠中の喫煙をなくす
- ④ 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少



防煙

未成年者に吸わせない！
妊婦に吸わせない！

タバコは百害あって一利なし！

禁煙

やめる努力をする！



おわり

