

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

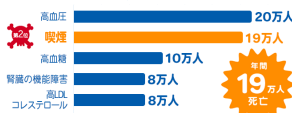
5月31日は「世界禁煙デー」!

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日〜6月6日を「禁煙週間」と定めています。さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれていることも問題となっていて、自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？  
今回は、喫煙と健康について改めて知識を深めていきましょう。



たばこの怖さ

日本人が命を落とす2大リスク要因が高血圧とたばこ  
わが国におけるリスク要因別の関連死者数  
—男女計(2019年)上位5位—



も上つてい  
ます。高血  
圧と並んで  
日本人が命  
を落とす2  
大リスク要  
因の1つが  
喫煙なので

「たばこは健康に良くない」とよく言われますが、どうしてでしょうか。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんにかぎらず多くのがんの原因になります。これらの病気のリスクは喫煙を開始する年齢が早いほど増加します。2019年時点で喫煙が原因で死亡したと推定される人数は年間19万人に



望まない受動喫煙を「ゼロ」に!

たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうのが受動喫煙です。受動喫煙で吸わされる煙の有害物質は、健康に大きな影響を与えることが明らかになっていきます。リスクが高まる病気としては、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などが挙げられます。この4大疾患において、受動喫煙が原因で死亡した人数は年間約1万5000人と推計されています。

## たばこの害について

加熱式たばこや電子たばこに関して、誤った知識が広がっています。ここでは、よくある質問について紹介しますので、正しい知識を身につけましょう。

### Q. 紙巻たばこより禁煙しやすい?

A.むしろ逆効果です。加熱式たばこは紙巻たばこに比べて満足感が得られにくいので、紙巻たばこと加熱式たばこの両方を吸うようになってしまう方もいます。本当に禁煙したいのであれば、どちらもやめるべきです。

### Q. 紙巻たばこより喫煙者の身体への健康被害は少ない?

A.発がん性物質を含むタールや依存の原因となるニコチンが紙巻たばこと同じくらい含まれています。また、加熱式たばこを一度も喫煙したことがない母親から生まれた子どもに対して、妊娠中に加熱式たばこを使用した母親から生まれた子どものアレルギー発症率は、用量依存的に上昇し、加熱式タバコの喫煙量が1日1本増えると、アレルギー発症率が5%上昇することが分かっています。

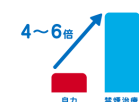
### Q. 煙がないから、周囲への受動喫煙は発生しない?

A.加熱式たばこは室温で気化し、目に見えない状態になっているため、煙が見えません。しかし、吐いた息には有害物質が含まれています。そのため、気付かないうちに周りの人への健康へ影響を与えているかもしれません。

### Q. 電子たばこはニコチンが含まれていないから大丈夫?

A.国内で販売されている電子たばこはニコチンを含むものは販売されていません。ただし、ニコチン以外の発がん性物質を含んでいるものもあり、健康への影響が懸念されています。

より確実に禁煙できる  
自力に比べて4~6倍成功率が高まります。



禁煙外来では7~8割の人が禁煙に成功しています。

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、喫煙しないうちに時間が経つとイライラするの、喫煙して落ち着いた感じになるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同等のニコチンが含まれています。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。そこで上手に活用してもらいたいのが禁煙外来です。禁煙補助薬を処方してもらえれば、医療スタッフのサポートも受けられます。



禁煙外来を活用しよう



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

「服や部屋についた臭い」という、煙がなくても有害物質にさらされるといふ点をしっかり理解して禁煙に努めていきましょう。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子