

# 所長の部屋

2024年4月

なかなか進まない **禁煙** と たばこの害 について  
その1

福島県 県南保健福祉事務所

*Ken-nan Public Health and Welfare Office of Fukushima Prefecture*

今回は、  
あまり進んでない **禁煙運動** と  
**たばこの害** について お話ししたいと思います。

みなさんは、ご存知でしょうか？

福島県は、2022年 ついに

喫煙率 ワースト1 になってしまいました。

(男：ワースト1 女：ワースト3)

現在、

たばこの害(受動喫煙も含め)は明らかに明らかになっており、  
世界的には、無煙が標準になっています。

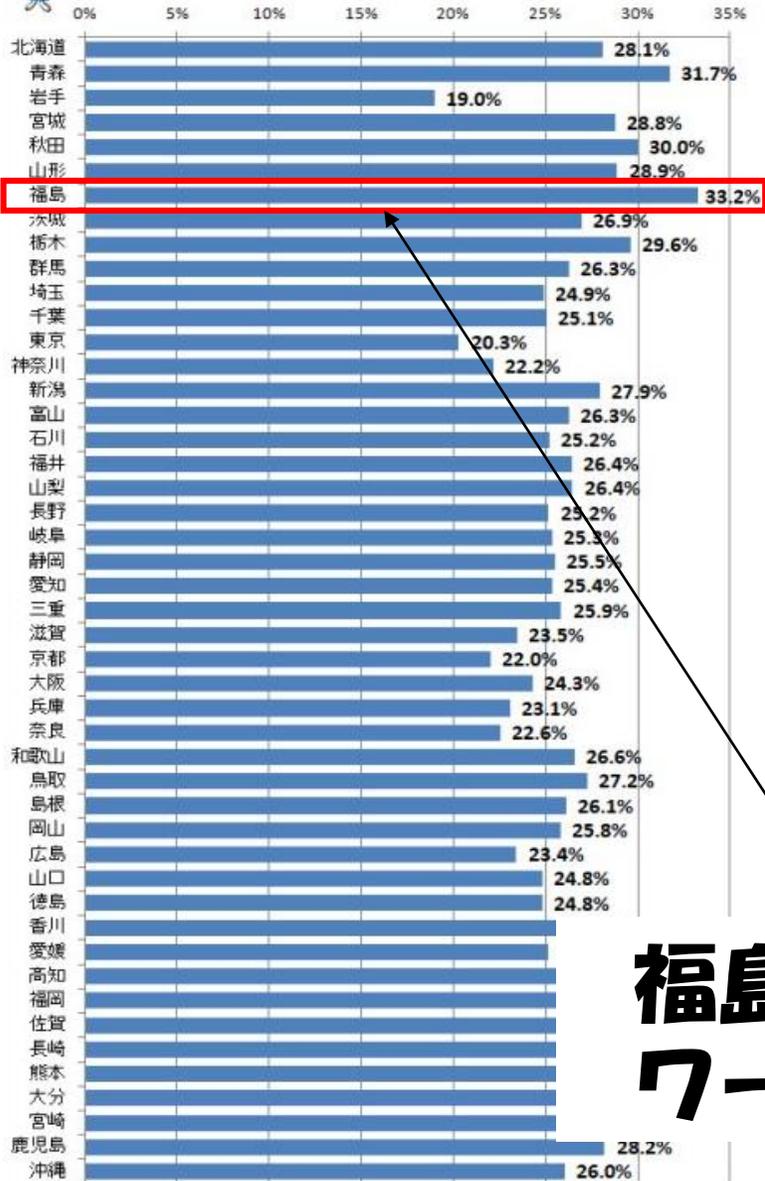
国内でも県でも、禁煙運動を進めてますが・・・？

# 全国の喫煙率

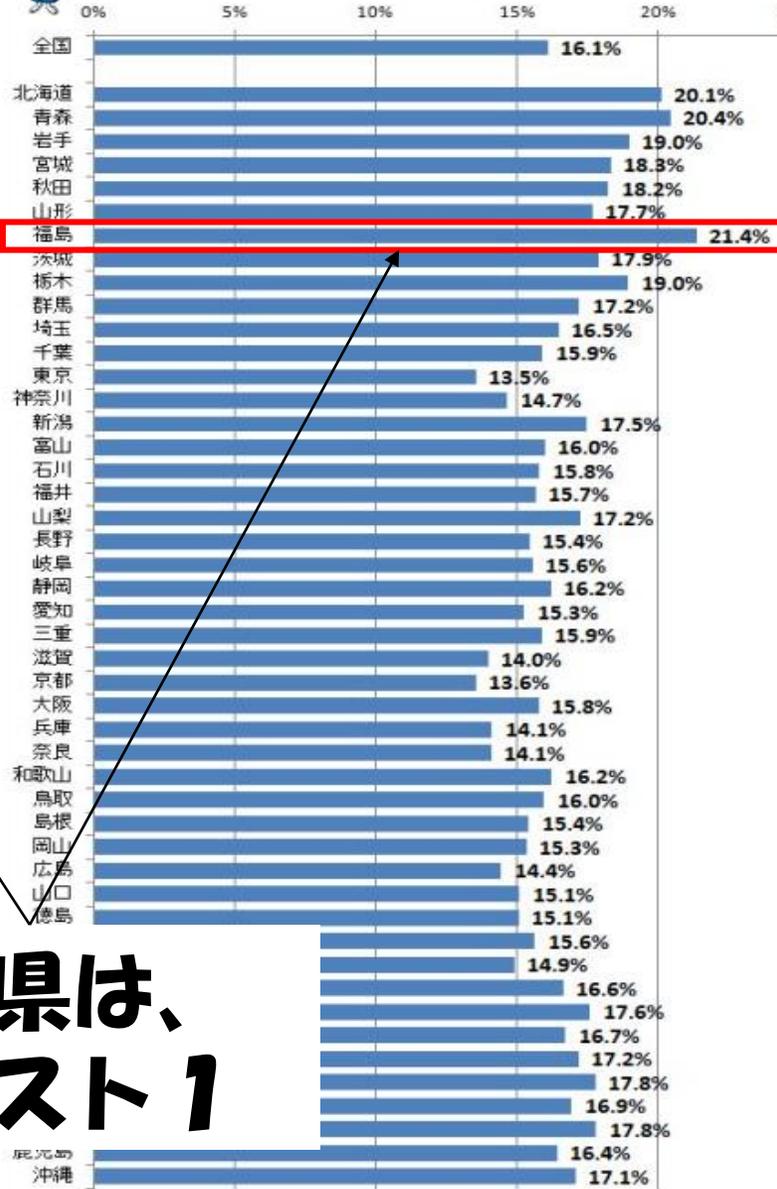
2022年



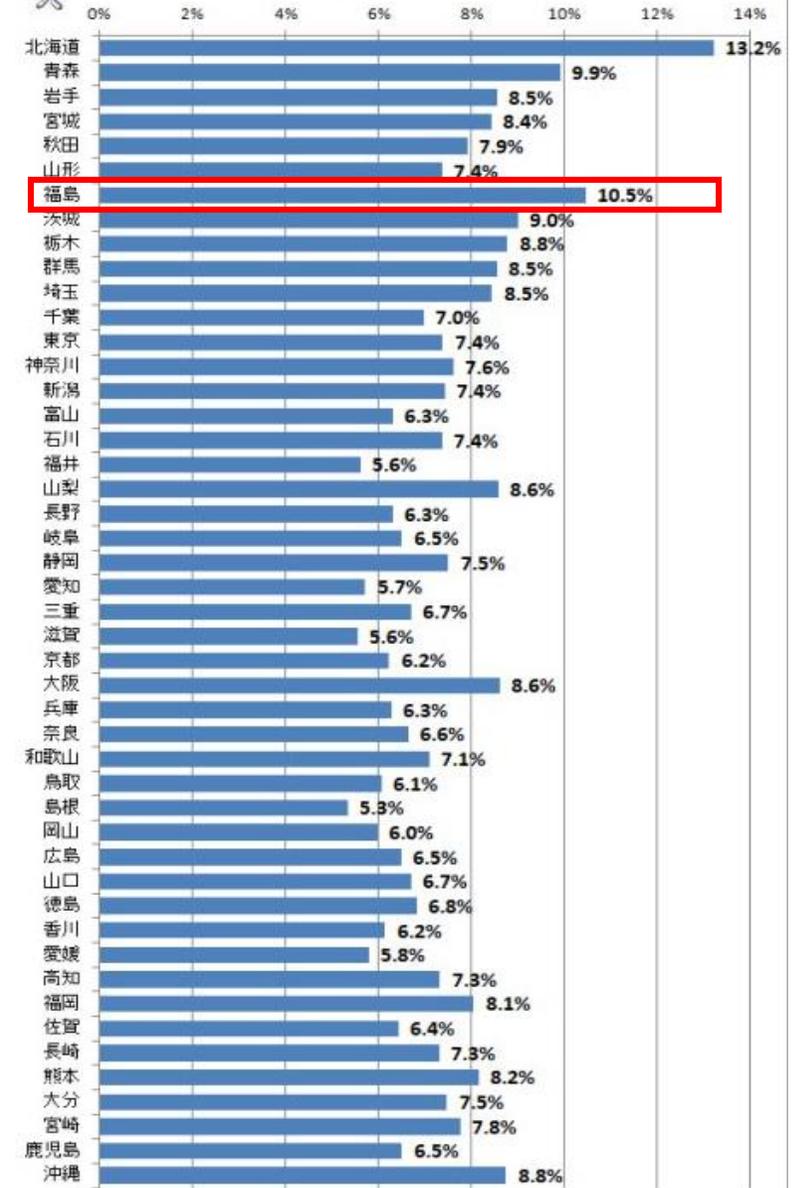
喫煙率(男性、都道府県別)(2022年)



喫煙率(都道府県別)(2022年)



喫煙率(女性、都道府県別)(2022年)

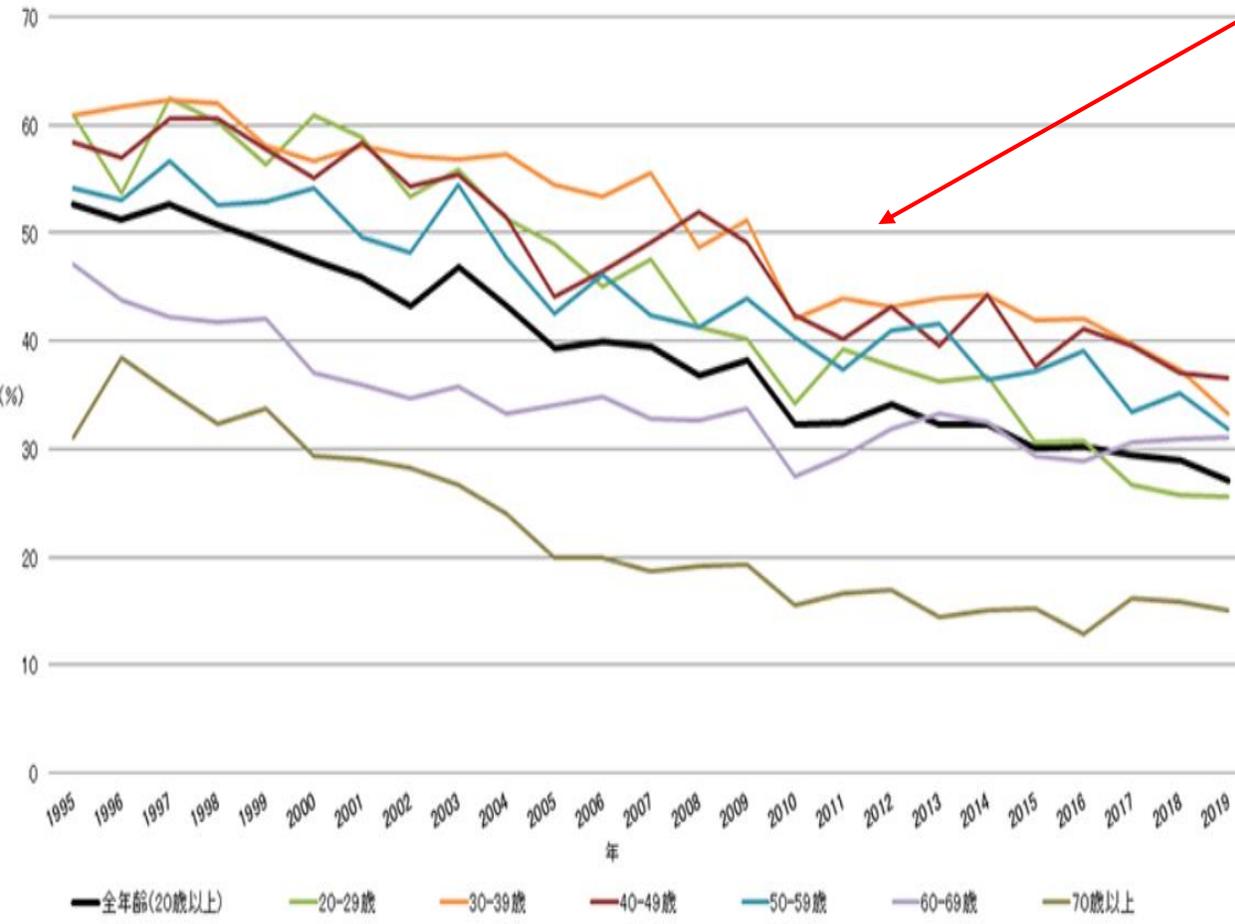


福島県は、  
ワースト1

# 男女の喫煙率の推移

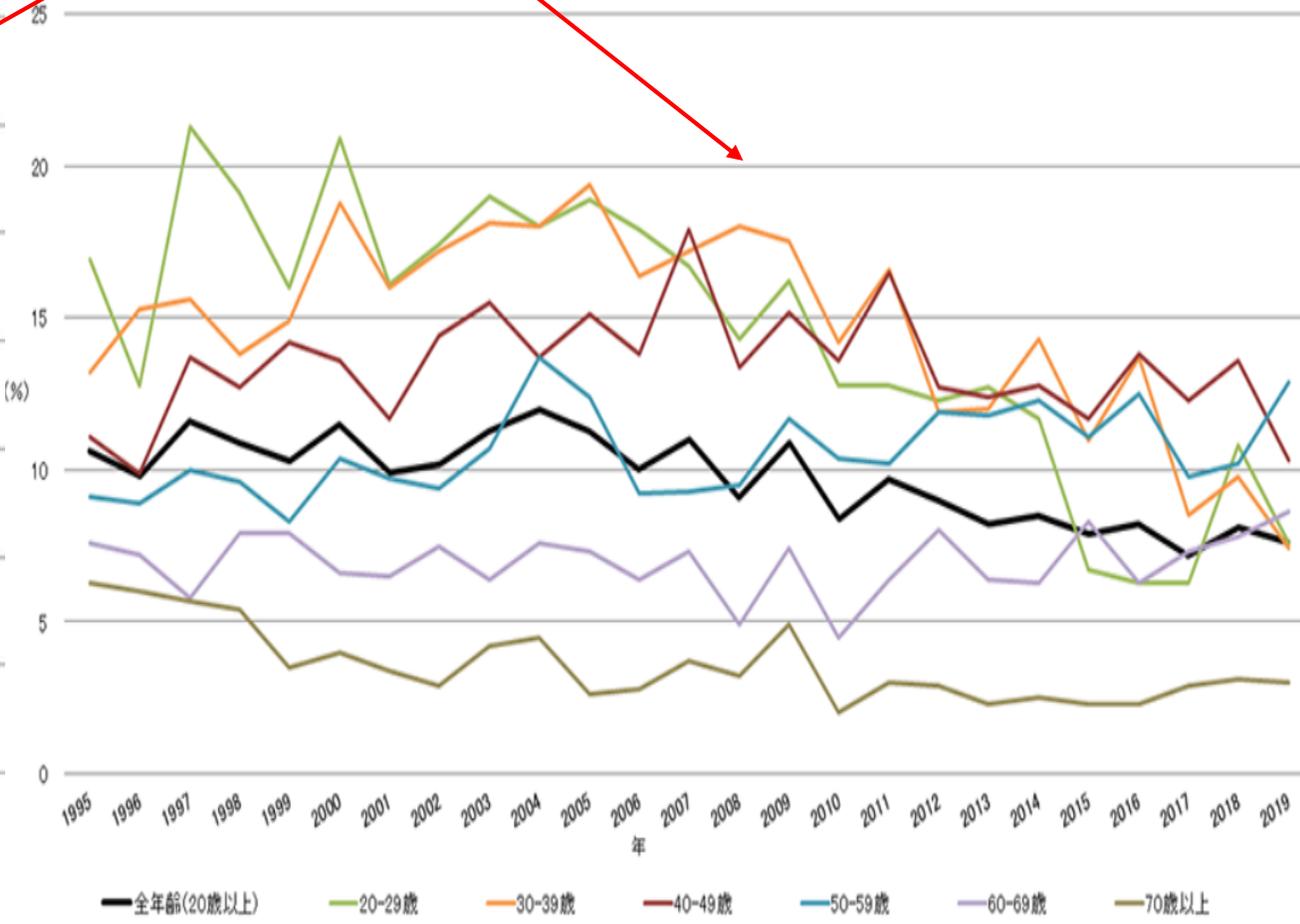
男女ともに低下傾向だが・・・

男性の成人喫煙率の推移



国民健康・栄養調査より国立がん研究センターにて作成

女性の成人喫煙率の推移



国民健康・栄養調査より国立がん研究センターにて作成

# たばこの種類

流通している主流のたばこ



## 加熱式たばこ

たばこ葉を使用し、たばこ葉を燃焼ではなく加熱させ、発生する蒸気（たばこペーパー）を愉しむ製品です。



## 紙巻たばこ（シガレット）

私たちが普段目にする機会が多い、もっともメジャーなたばこです。



## 葉巻（シガー）

たばこの葉をたばこの葉で巻いたもの。もっとも歴史が古く、現在でも愛好者が多いたばこです。

## <最近登場>



## 電子たばこ

たばこ葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体（リキッド）を電気加熱させ、発生する蒸気（ペーパー）を愉しむ製品です。



## パイプ

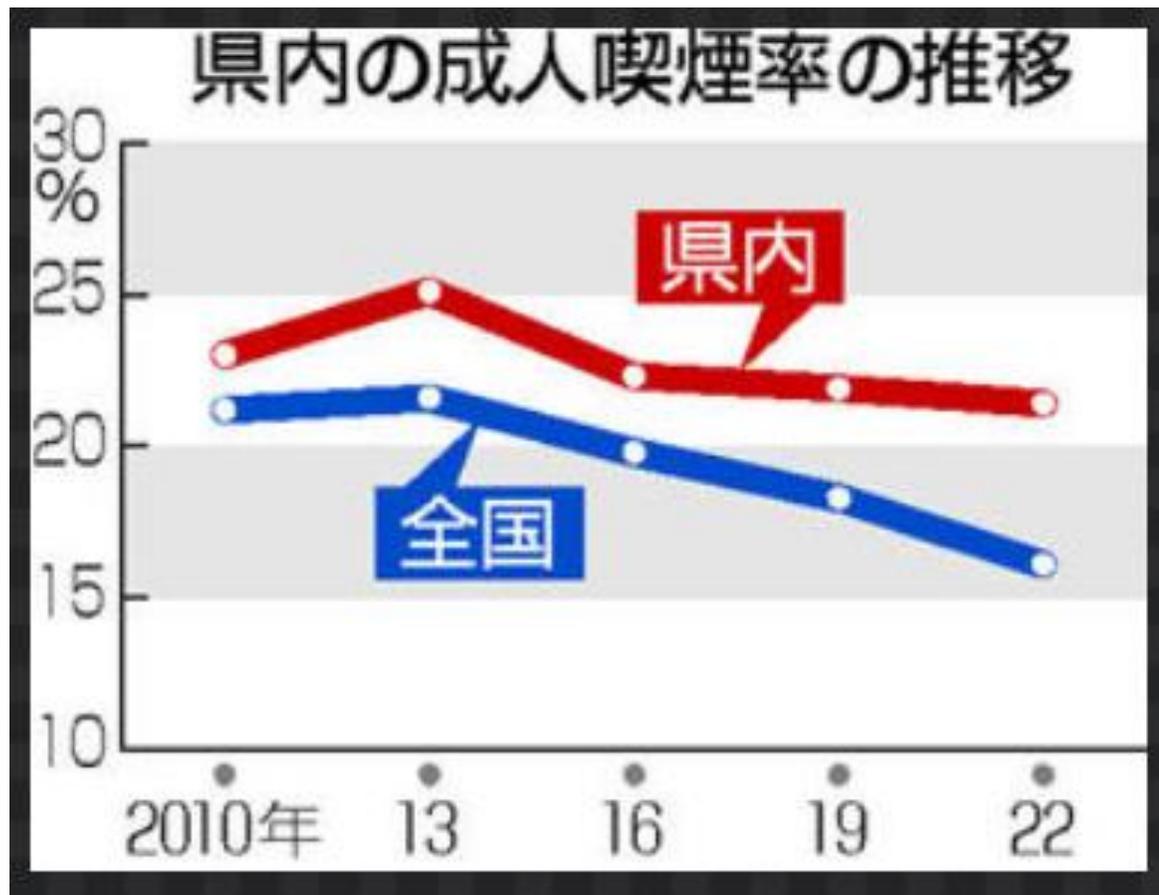
パイプにたばこ葉を詰めて喫煙するタイプのたばこです。喫煙具としてのパイプにはさまざまな種類があります。



## 無煙たばこ

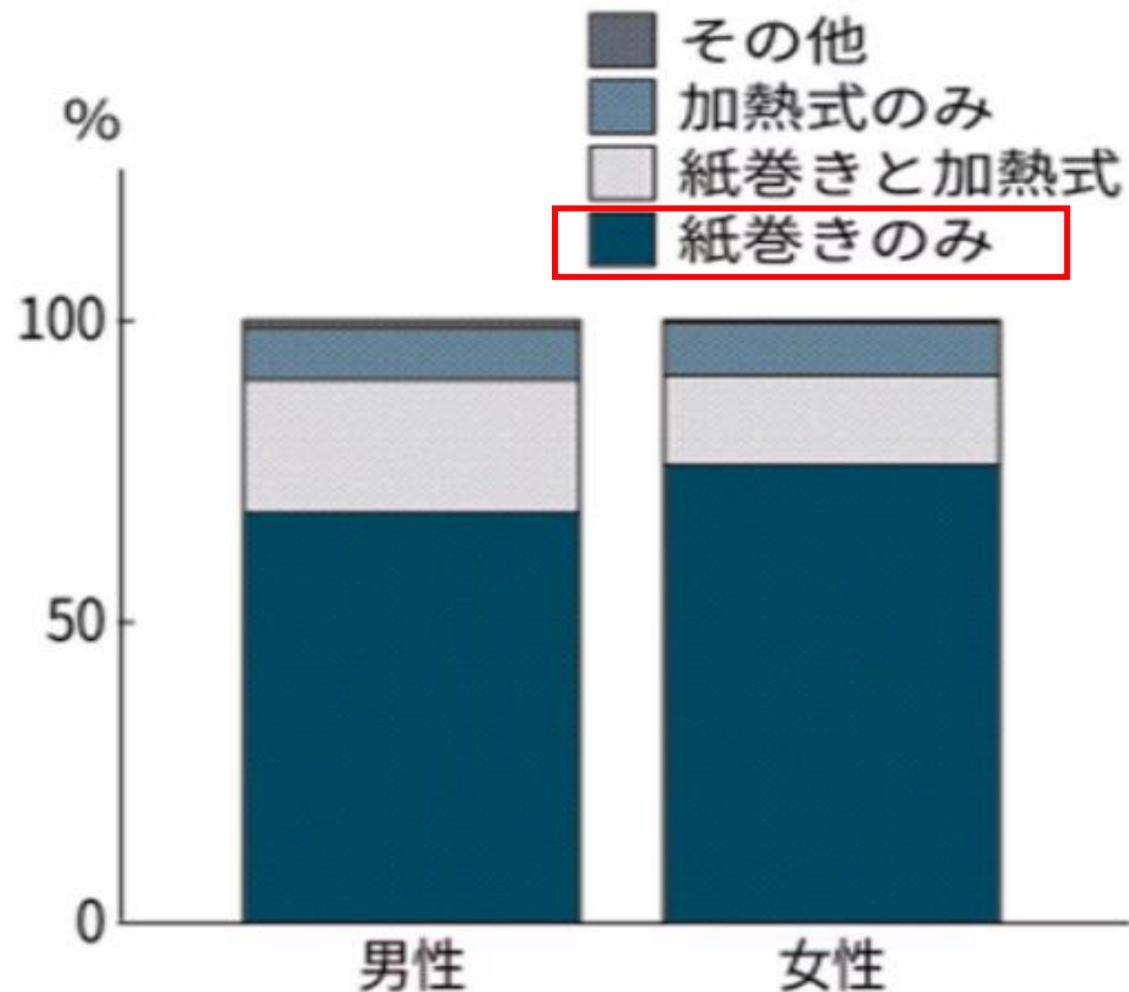
鼻や口に直接たばこを含み、たばこの味・香りを楽しむ煙の出ないたばこです。「嗅ぎたばこ」と「噛みたばこ」があります。

# 福島県の喫煙率の推移と喫煙方法



徐々に低下はしているが、  
全国平均よりは十分高い

## 喫煙方法の組み合わせ



(出所) 厚生労働省

まだ「紙巻きたばこ」が多い

# ご存知ですか？ タバコの成分

## タバコ煙の成分

- ✓アンモニア
- ✓ホルムアルデヒド
- ✓トルエン
- ✓フェノール
- ✓ベンゼン
- ✓シアン化水素
- ✓カドミウム
- ✓一酸化炭素
- ✓ダイオキシン

...

- ✓4000種類以上の化学物質
- ✓60種類の発がん性物質

## 身のまわりの例

- 悪臭源、し尿
- シックハウスの原因、塗料
- シンナーの主成分
- 消毒殺虫剤の主成分
- ガソリンの成分
- 殺鼠剤
- 電池、イタイイタイ病
- 車の排気ガス
- ごみ焼却煙



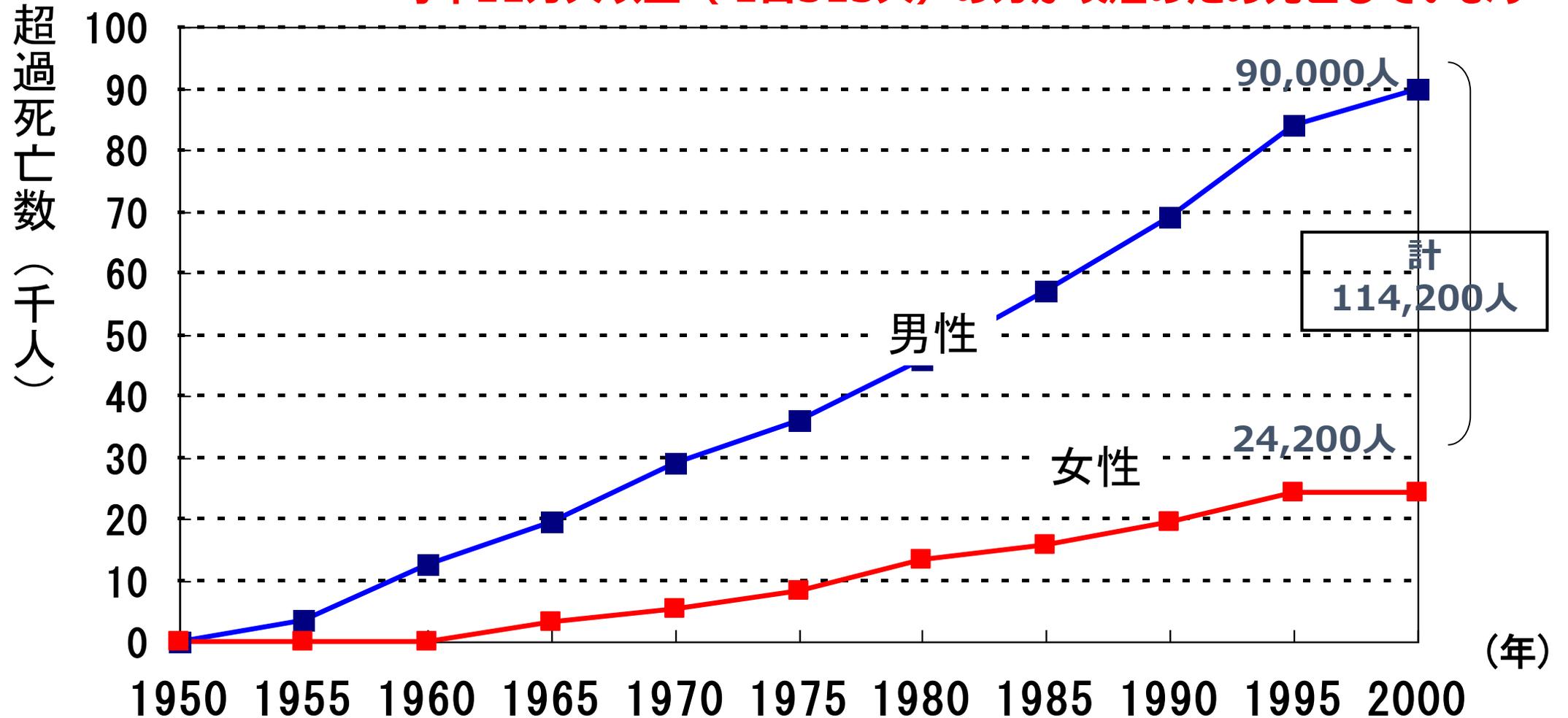
CDC media campaign resource center

喫煙と健康問題に関する検討会編. たばこ煙の成分: 新版喫煙と健康. 37, 2002.

厚生労働省: 健康ネット [http://www.health-net.or.jp/tobacco/21c\\_tobacco/1st/23.html](http://www.health-net.or.jp/tobacco/21c_tobacco/1st/23.html)

# 能動喫煙による死亡者数（日本）

毎年11万人以上（1日313人）の方が喫煙のため死亡しています

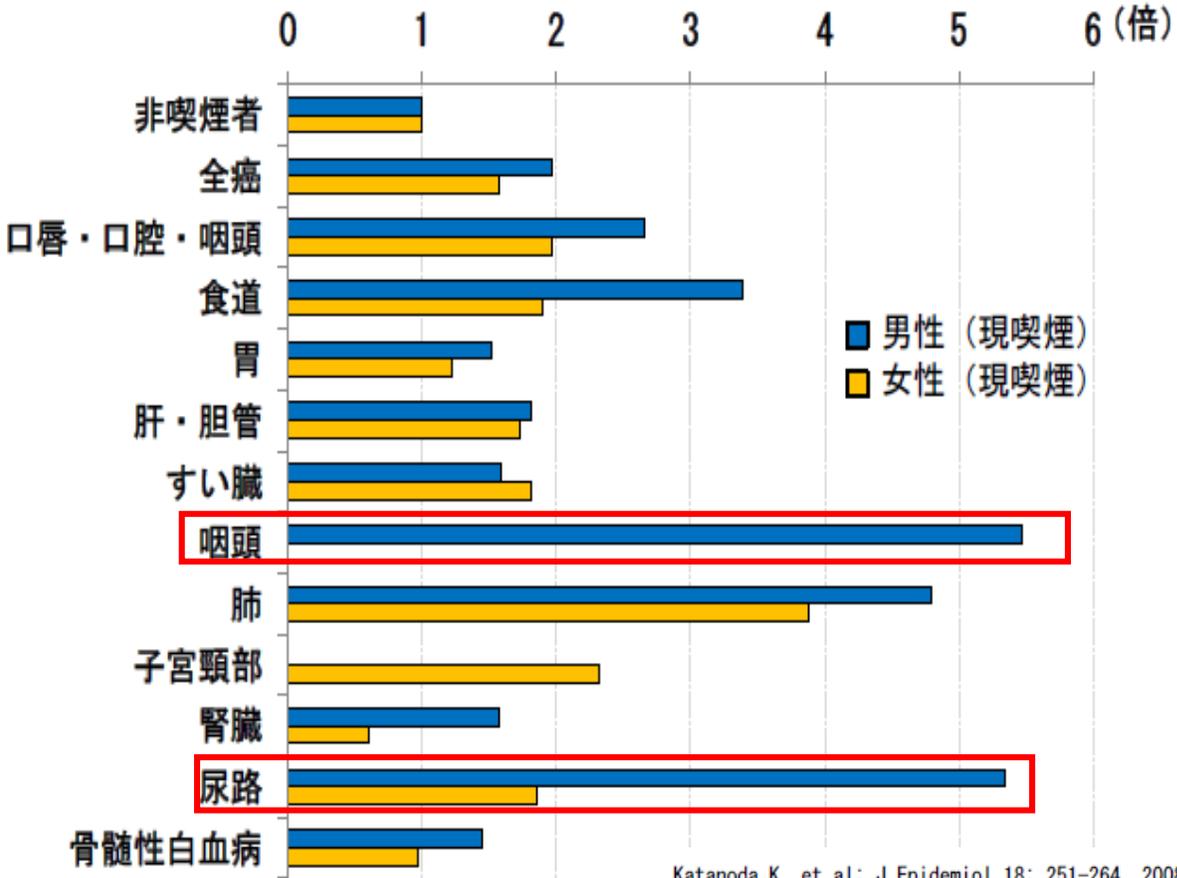


Peto R, Lopez AD, et al. 1992,1994,2000update.  
Mortality from smoking in Developed Countries 1950-2000.  
<http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs410000.html>

# 能動喫煙の影響

たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる (根拠十分: レベル1) ([2] p.3より転載)

## 喫煙による臓器別癌発生リスク



Katanoda K, et al: J Epidemiol 18: 251-264, 2008.

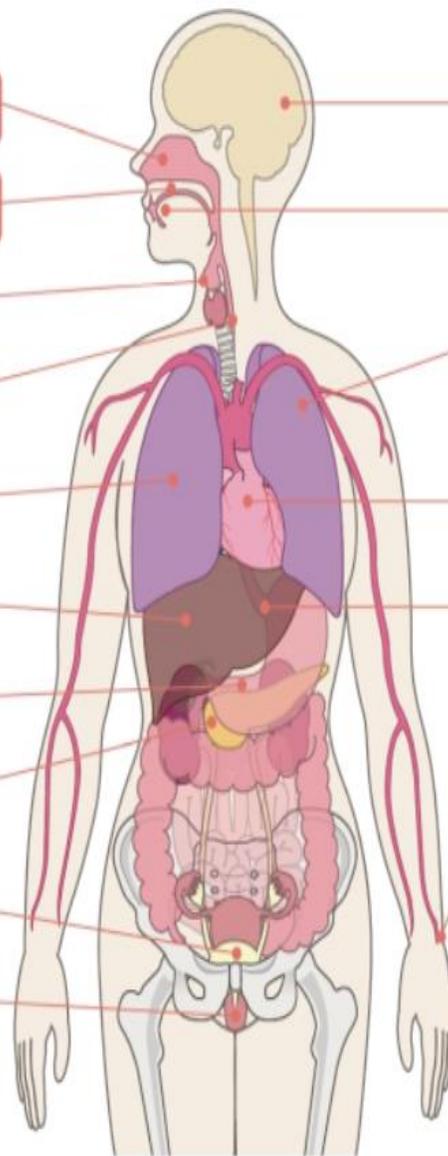
**尿路と上気道の癌は喫煙との関係が深い**

## がん

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

## その他の疾患

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核 (死亡)
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延



# 能動喫煙の影響

## 能動喫煙は 全世界の死亡原因の第2位

世界で年間510万人が喫煙のために死亡 (WHO 2004)  
先進国では死亡原因の第1位

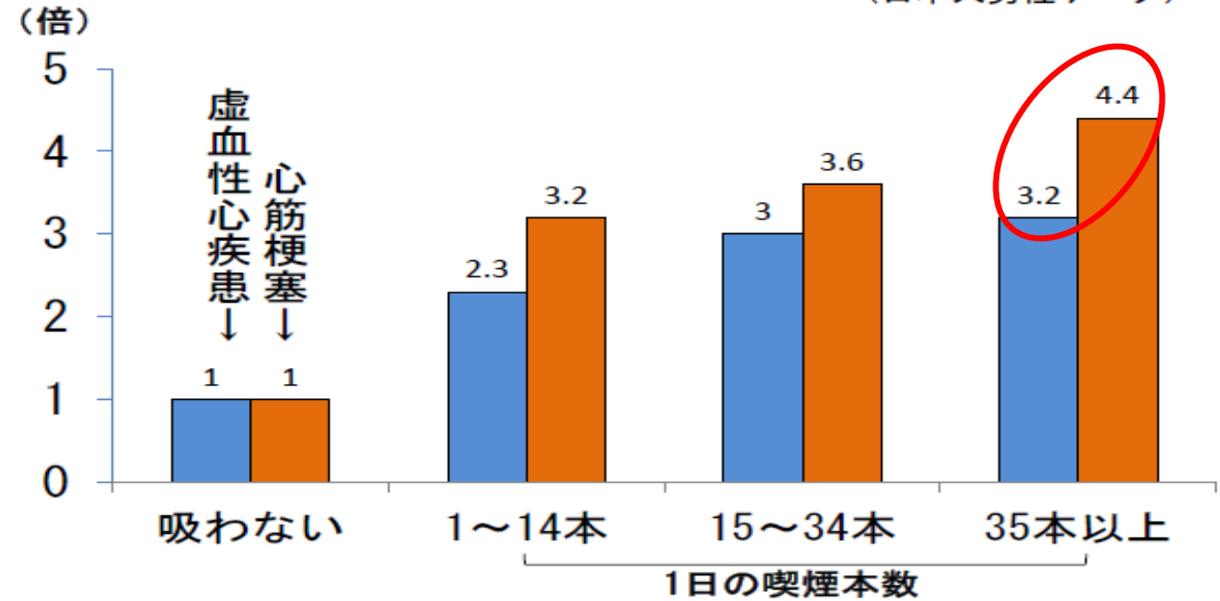
危険因子	全世界 (死者数)	危険因子	先進国 (死者数)
血圧高値	750万人 (12.8%)	喫煙	150万人 (17.9%)
喫煙	510万人 (8.7%)	血圧高値	140万人 (16.8%)
血糖高値	340万人 (5.8%)	肥満	70万人 (8.4%)
運動不足	320万人 (5.5%)	運動不足	60万人 (7.7%)
肥満	280万人 (4.8%)	血糖高値	60万人 (7.7%)

(WHO Global Health Risks)

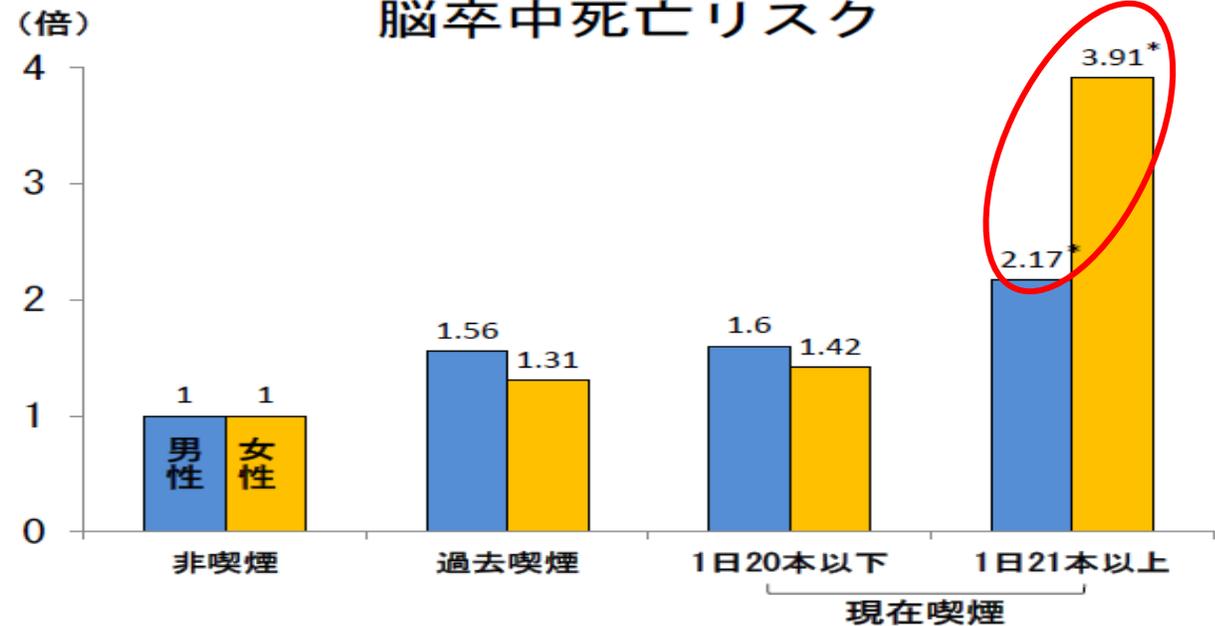
**先進国では、喫煙が  
死因の第一位**

## 喫煙は虚血性心疾患の危険因子

(日本人男性データ)

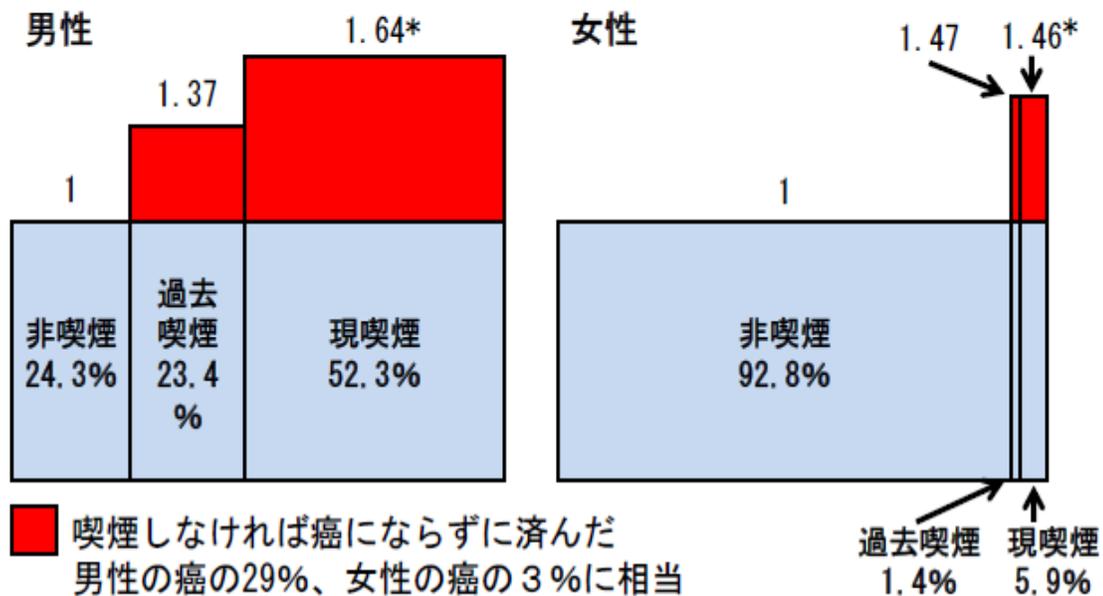


## 脳卒中死亡リスク



# 喫煙の影響について

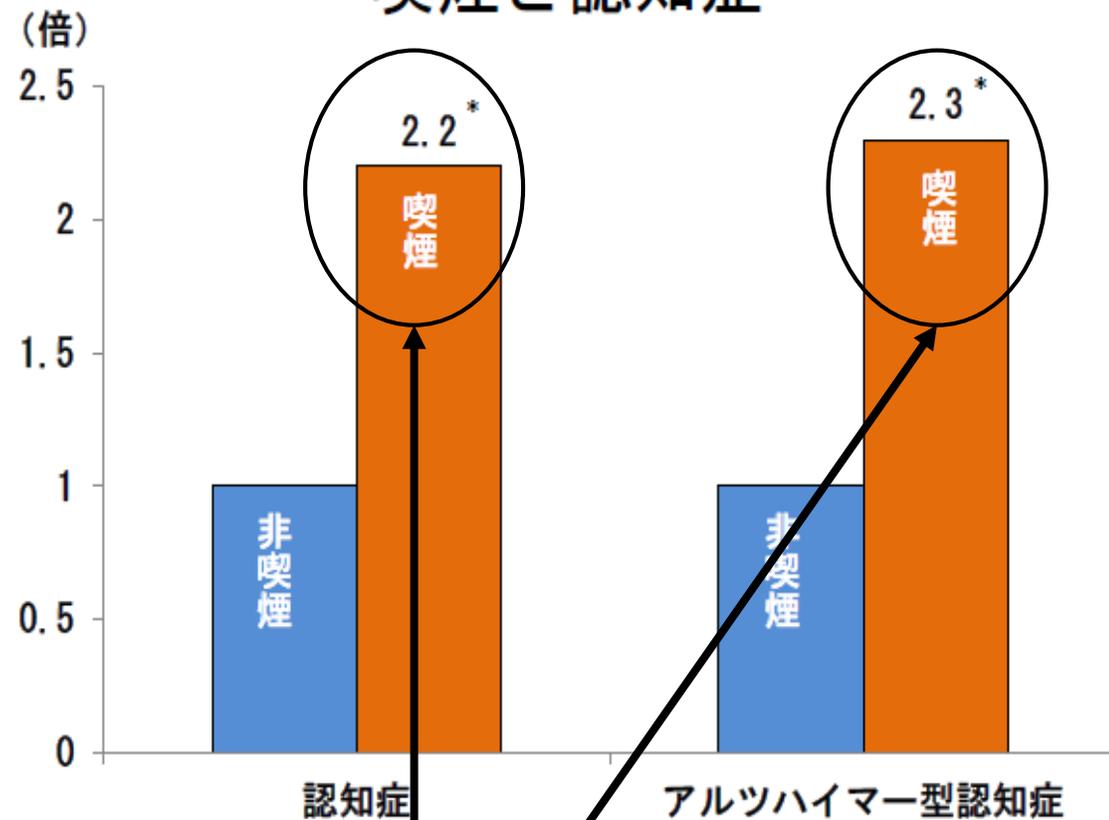
## 喫煙と癌発生



■ 喫煙しなければ癌にならずに済んだ  
 男性の癌の29%、女性の癌の3%に相当  
 日本人全員がタバコを吸わなければ、  
 年間約9万人の日本人が癌にかからなくても済む

厚生労働省多目的コホートJPHC研究（10年間にわたる約9万人の追跡調査）  
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/263.html>より作図  
 Inoue M, et al: JPHC Study Group. Prev Med 38: 516-522, 2004.

## 喫煙と認知症



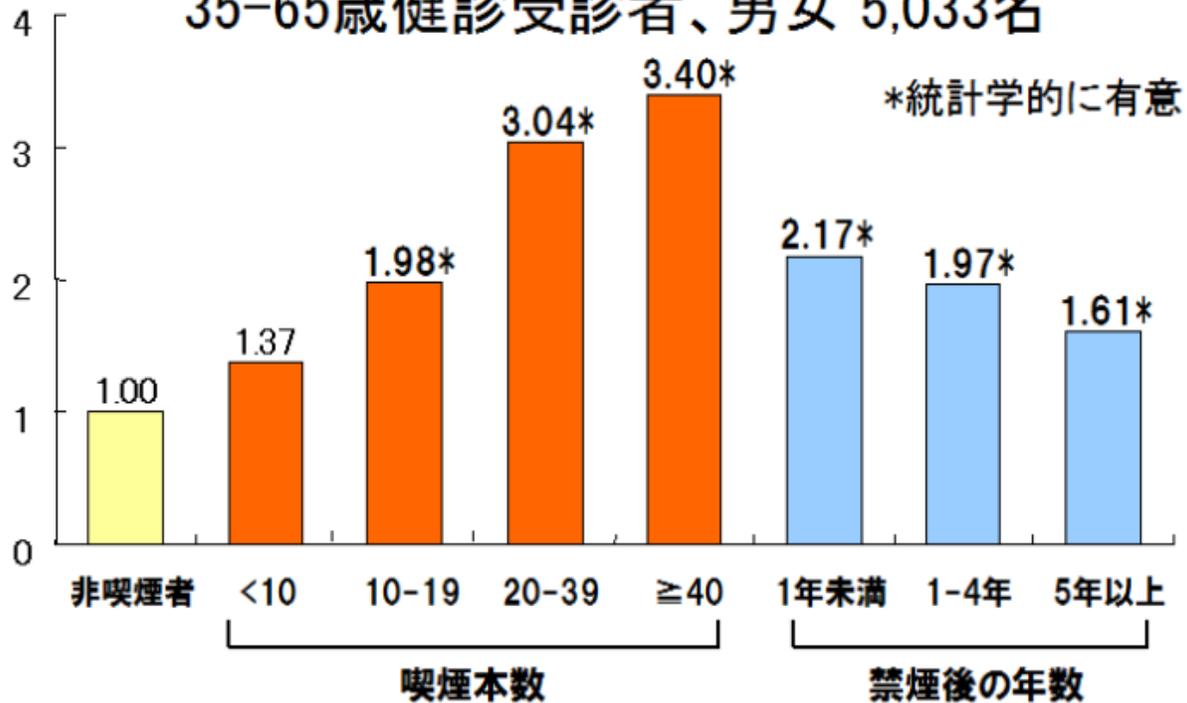
**喫煙は認知症の原因でもある！**

# 喫煙の影響

喫煙は有害物質を吸い込む行為

喫煙はメタボリックシンドロームを増やす

35-65歳健診受診者、男女 5,033名



約4000種類の化学物質  
約200種類の有害物質  
(ニコチン、活性酸素、一酸化炭素)  
約60種類の発癌物質

※タバコは「毒の缶詰」

たばこは、はっきり言うと  
人間の健康に、何一つ良いことはない!

# 禁煙啓発ポスター

