

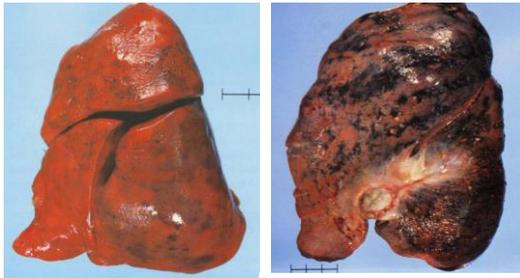


たばこと健康について考えよう

たばこの煙には有害物質がいっぱい



たばこの煙には、**70 数種類の発がん物質を含む 5,300 種類の化学物質**が含まれ、健康を害します。



非喫煙者の肺

喫煙者の肺

たばこの主な有害物質

ニコチン

麻薬と同じように依存性が強く、タバコをやめられなくします（**ニコチン依存症**）。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール

発がん物質を多く含んでいます。肺を黒くし、その働きを低下させます。

一酸化炭素

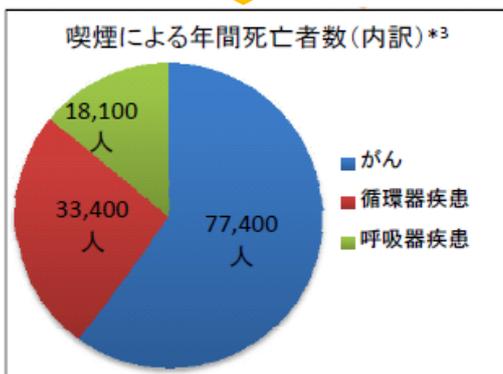
酸素を運ぶのを妨げ、全身を酸素欠乏状態にします。

喫煙は予防できる最大の死亡原因

	喫煙による年間死亡者数	受動喫煙による年間死亡者数	出典
世界	540万人	60万人	WHO世界のたばこの流行に関する報告書2011年版
日本	12-13万人 ※1~3 年間死亡者数119万人(H22)の約1割	6,800人 ※4 肺がん、虚血性心疾患のみ計上	※1. Katanoda K, et al. 2008, ※2. Murakami Y, et al. 2011 ※3. Ikeda N, et al. 2011, ※4. 片野田ら、2010



資料：たばこの健康影響（厚生労働省ホームページより）

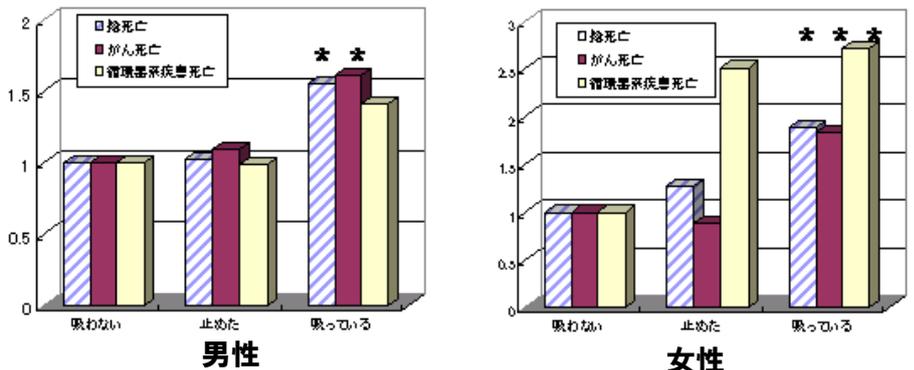


*喫煙によるがん死亡者は年間がん死亡者35万人の4分の1

がんをはじめ、循環器（脳卒中や心臓病など）や呼吸器（慢性閉塞性肺疾患や結核など）の病気など喫煙に関連する病気で亡くなった日本人は、年間死亡者数の約1割にあたる12~13万人と推定されています。

喫煙状況と死亡率との関係（10年間追跡調査）

*統計学的に明らかに高い値



資料：たばこと死亡率の関係（国立がん研究センターホームページより）

こんなにある！たばこが引き起こす病気

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**)

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

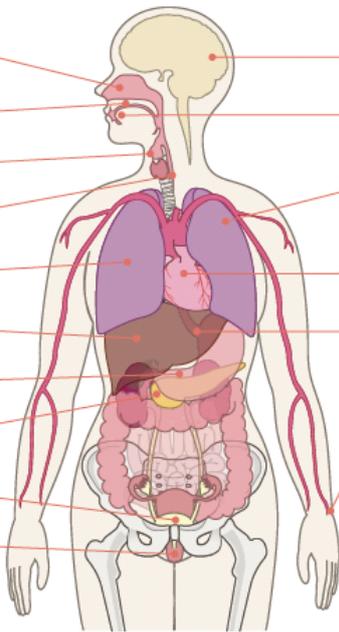
肝臓がん

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

レベル1は「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である」と判定された疾患です。レベル2は、「科学的証拠は、因果関係を示唆しているが十分ではない」ものです。がん患者が別のがんを発症する「二次がん罹患」と喫煙との関連はレベル1、がんの再発、治療効果低下との関連はレベル2と判定されています。



そのほかの喫煙者本人への影響(因果関係を示唆: **レベル2**)

がん	急性骨髄性白血病 乳がん 腎尿管・腎細胞がん 大腸がん 子宮体がん(リスク減少) 前立腺がん(死亡)
妊娠・出産	生殖能力低下 子癩前症・妊娠高血圧症候群(リスク減少)* 子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤*
その他の疾患	認知症 う蝕(虫歯) 口腔インプラント失敗 歯の喪失 気管支喘息(発症・増悪) 胸部大動脈瘤 結核(発症・再発) 特発性肺線維症 閉経後の骨密度低下 大腿骨近位部骨折 関節リウマチ 日常生活動作の低下



※妊婦の喫煙との関連

参考：厚生労働省検討会報告書 喫煙と健康 2016 より

こんな影響も！

たばこを吸っていると、10年後、20年後、確実に顔が老け込む…それが、「スモーカーズフェイス(タバコ顔)」です。



非喫煙者の歯・歯肉 喫煙者の歯・歯肉

タバコを吸うと、歯が黄ばんだり、歯肉が黒ずみます。**歯周病**にもなりやすく、そうすると**口臭**も強くなります。



双子の18年後をシュミレーション



22歳の双子が40歳まで喫煙しなかった場合(左)と喫煙した場合(右)

資料：英BBC作成

スモーカーズフェイスの特徴

- 目尻のシワをはじめ、顔全体に小ジワがたくさん
- 目の下のクマが目立つ
- 頬がこけて頬骨が目立つ
- 肌につやや弾力がなく、やや浅黒い
- ほうれい線が深くくっきり出ている
- 吹き出物などの肌トラブルが多い
- 目尻が下がり、顎や頬のラインがたるんでいる



周囲の人にも影響を及ぼします

たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸わされていることを**受動喫煙**といい、社会全体の問題となっています。

自分は吸わないのに！受動喫煙による害



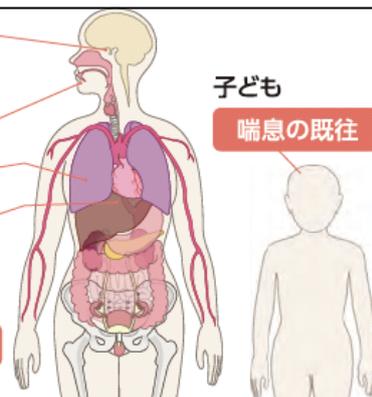
資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより



受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる(根拠十分: レベル1)

受動喫煙が大人の健康に及ぼす影響では、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中がレベル1と判定されています。また、たばこの煙による呼吸器の急性影響についてもレベル1です。鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、慢性呼吸器症状、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。

大人
 脳卒中
 臭気・鼻への刺激感
 肺がん
 虚血性心疾患
 妊娠・出産
 乳幼児突然死症候群(SIDS*)



子どもの受動喫煙でレベル1と判定されているのは、乳幼児突然死症候群(SIDS)と喘息の既往です。子どもの呼吸器症状や呼吸機能の低下、虫歯などについてはレベル2と判定されています。未成年者の喫煙は、がんや循環器疾患だけでなく全死因の死亡リスクを増加させます。

そのほかの受動喫煙による健康影響(因果関係を示唆: レベル2)

*妊婦の能動喫煙および小児の受動喫煙いずれもレベル1

大人	鼻腔・副鼻腔がん 乳がん 急性影響 ・急性呼吸器症状(喘息患者・健常者) ・急性の呼吸機能低下(喘息患者)	慢性影響 ・慢性呼吸器症状 ・呼吸機能低下 ・喘息の発症・コントロール悪化 ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)	妊娠・出産 低出生体重・胎児発育遅延
子ども	喘息の重症化 喘息の発症* 呼吸機能低下	学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ* 中耳疾患 う蝕(虫歯)	

*親の喫煙との関連

参考：厚生労働省検討会報告書「喫煙と健康2016」より

三次喫煙(サードハンドスモーク)を知っていますか？

残留たばこ成分による健康被害のことで、たばこ煙が消失した後も残るたばこ煙による汚染、さらにたばこ煙の残存物質が室内等の化学物質と反応して揮発する発がん性物質による害を含みます。すなわちたばこ煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋(車内)のカーテン・ソファ等に付着し揮発したものが汚染源となり、第三者がたばこの有害物質に暴露されます。

たばこ煙から排出されるニコチンや他の有害物質のほとんどは空気中ではなく物の表面について揮発するため、**換気扇を使用したり窓を開けて換気を行っても、三次喫煙のリスクを排除できません。**

特に幼い子どもがいる家庭では、注意が必要です。



加熱式たばこも「たばこ」です

「たばこ」とは？

受動喫煙防止対策に関連する用語として、次のとおり「健康増進法の一部を改正する法律」に定義されています。

「**加熱式たばこ**」は、たばこ葉を使用した製造たばこであり、たばこ事業法に基づいて販売されていることから、「たばこ」の中に含まれます。

一方、溶液にニコチンと様々な香料を添加し、電氣的に加熱してたばこの煙に模したエアロゾルを発生させ利用される「**電子たばこ**」（日本ではニコチンを入れることは医薬品医療機器等法により規制されている）は、たばこ事業法の対象外となっています。



無煙たばこ・電子たばこ・電気加熱式たばこの健康影響

無煙たばこ

- ガムたばこ（噛みたばこ）
- かぎたばこ



ゼロスタイル・スティック
ゼロスタイル・スヌース

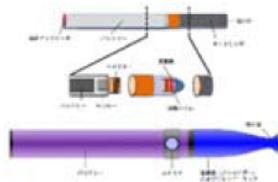
たばこ葉またはその加工品
煙、蒸気が出ない

健康影響：レベル 1

- 口腔がん、鼻腔がん、膵臓がん、依存性、歯周病、う蝕（虫歯）、歯肉後退、早産、未熟児出産、妊娠中高血圧など
- 子供による誤飲（毒性が強い）
- 循環器系疾患、糖尿病やメタボリックシンドロームの起こる可能性。

電子たばこ

- ENS（電子ニコチン送達システム）



様々な香料入りの液体を電気で加熱し
生ずる蒸気・エアロゾルを吸引

たばこ葉を含有しない
ニコチンの含有有無によりENDS
とENNDSに分類される

健康影響：レベル 3

- 疾病や死亡リスクとの関連性は不明。
- 詰替カートリッジの溶媒中に含まれるグリコール類が熱分解し、ホルムアルデヒドなどの毒性物質が発するため、妊婦の使用や受動喫煙による影響が懸念される。
- ほぼ半数の製品から微量のニコチンを検出、発生する煙による受動喫煙健康影響や中毒性への懸念がある。

電気加熱式たばこ



iQOS（アイコス）
フィリップモリス

Ploom TECH
JT

たばこ葉またはその加工品を加熱して
発生する蒸気を吸引（たばこ製品）

健康影響：不明

- 燃焼にともなう有害物質の発生を抑制すると販売者は主張しているが、たばこの有害物質にさらされることに安全なレベルはないことが知られており、電気加熱式たばこは使用者本人および周囲の者の健康へ悪影響を及ぼす可能性がある。

レベル 1：科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である

レベル 2：科学的根拠は、因果関係を示唆しているが十分ではない

レベル 3：科学的根拠は、因果関係の有無を推定するのに不十分である

厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」スライド集より