

5月31日は世界禁煙デー

〜喫煙について考えよう〜

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

喫煙を取り巻く現状

現在、どれくらいの人が喫煙しているのでしょうか？

平成28年度の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は18.3%（男性30.2%、女性8.2%）であり、特に30〜50歳の男性が最も多くなっています。

また、市特定健診の結果（平成28年）では、習慣的に喫煙している人は男性23.4%、女性16.9%という結果でした。ここ数年で減少傾向ではあるものの、健康

健康通信

たばこの特徴

たばこの煙に含まれる物質は5300種類にも及び、そのうち70種類以上に発がん性があると

す。また、たばこの煙に含まれるニコチンが神経に作用することで依存性を招きます。

喫煙と関連がある健康障害（因果関係がほぼ確実）	
がん	肺がん・咽頭がん・喉頭がん・鼻腔がん・食道がん・胃がん・肝臓がん・すい臓がん・膀胱がん・子宮頸がん
循環器疾患	虚血性心疾患・脳卒中・アテローム性動脈硬化症
呼吸器疾患	慢性閉塞性肺疾患（COPD）
糖尿病	2型糖尿病
歯科疾患	歯周病

（参考）厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書

喫煙による健康障害

喫煙は、上表のようにさまざまな健康障害の原因になることが分かっています。

近年、電子たばこや非燃焼・加熱式たばこなど新型のたばこが普及しています。これらは、従来のたばこに比べて有害物質のタールが削減されていますが、依存性薬物であるニコチンは同量含まれており、蒸気にも有害物質が含まれていることが分かっています。健康障害や死亡との関連はまだ明らかになっていませんが、健康被害の可能性が指摘されているため、日本呼吸器学会などが警鐘を鳴らしています。

受動喫煙の問題

喫煙する本人が煙を吸うだけでなく周囲の人がその煙を吸うこと（受動喫煙）で健康障害が起きることも重要な問題です。

受動喫煙は、上表のような健康障害以外にも、低出生体重児の出産につながったり、乳児突然死症候群（SIDS）など、妊婦や乳児にも影響を及ぼします。

国民健康・栄養調査（平成28年度）によると受動喫煙の場所でも多いのは「飲食店」で42%となっています。厚生労働省は受動喫煙に対して、原則屋内禁煙とすること、施設の種

類や場所ごとに禁煙・喫煙場所を特定しやすくする掲示を義務付けるなど、望まない受動喫煙をなくすために法案の成立に向けて検討しているところです。

健康障害を防ぐ

さまざまな健康障害を防ぐために、一人一人が喫煙について理解を深めること、喫煙している人は禁煙に向けて取り組むことが大切です。

現在、禁煙治療を行っている医療機関も多くあります（県のホームページを参照してください）。

禁煙することで食欲が増し、体重の増加を心配する人もいますが、禁煙補助剤を使用して適切な治療を行い、早期に運動を取り入れることで体重の増加は抑えられます。

5月から「のいちいき健診」が始まります。受診により、自分の健康を確認し、生活を振り返る機会として利用してください。

