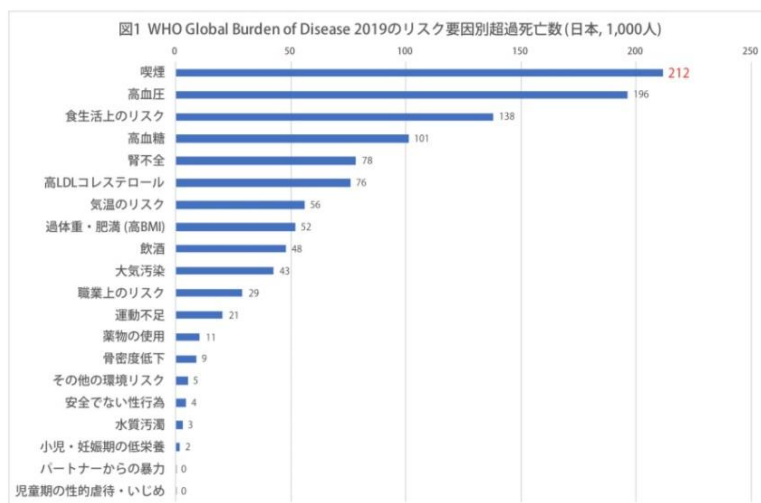


2025 年5月31日世界禁煙デー :なぜタバコは命を奪うの？

喫煙は、世界中で 800 万人以上の命を奪う主要な死因の一つです。日本でのタバコの超過死亡数（2019年）は年間 21 万人にのぼります。喫煙は、高血圧、食生活上のリスク、高血糖、腎不全、高 LDL コレステロールなど他の要因をしのいでワースト1位です。肺ガンや



•GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Lancet. 2020; 396(10258): 1223-49.

•Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020.

COPD、虚血性心疾患や認知症でも超過死亡が発生しています。タバコ関連の経済的損失は能動喫煙（喫煙者本人）で1兆 2000 億円、受動喫煙で 3300 億円、総額で1兆 5300 億円に上ります。

受動喫煙は、喫煙者だけでなく周りの人々にも深刻な健康被害をもたらします。子どもは受動喫煙の影響を受けやすく、喘息や気管支炎、乳幼児突然死症候群などを引き起こす危険があります。成人では肺ガンや心臓病、脳卒中などのリスクを高めます。禁煙によって、家族やあなたの周囲の人を守ることができます。

タバコ産業は、魅力的にみえる新製品を次々に開発しており、最近では**加熱式タバコ**の販売に力を入れ、使用する人も増えています。加熱式タバコには紙巻タバコとほぼ同量のニコチンが含まれ、その使用によりニコチン依存になってしまう点で紙巻と変わりません。加熱式タバコは紙巻と比較し有害物質が 9 割少ないと説明されていますが、ホルムアルデヒドやニトロソアミンなどの**発ガン物質を含んでいます**。加熱式でも高血圧のリスクは、紙巻と同等です。加熱式の副流煙は紙巻に比べると臭いや煙が少なく、そのために周囲の人は逃げることができず、受動喫煙が生じやすいです。加熱式を受動喫煙として吸引する空気の中にも発ガン物質が含まれ、喉の痛みや頭痛、気分不良を引き起こします。



もし加熱式に切り替えたのなら、これで満足せずに次にすべきことを考えてみませんか？加熱式タバコに完全に切り替えるとニコチンの体内への取り込みが紙巻きタバコに比べて低下する傾向があるので、やめようと決心すれば、禁煙補助剤を使って、楽にやめられます。 当院は、禁煙外来があり、看護師、医師の支援を受け、保険でニコチンパッチを処方され、無理なく禁煙することができます。全5回、12週間のプログラムで、成功率は、約80%以上です。禁煙成功者からのメッセージもご覧ください。

禁煙チャレンジを応援しています！

2025年4月から牛久市とつくば市では、禁煙治療の助成が始まっています。禁煙外来で治療を受ける前に申し込み、禁煙に成功すると最大1万円の補助がでます。

タバコのない社会を目指して 私たちは、全ての人が健康で幸せな生活を送れるように、タバコのない社会を目指していく必要があります。公共的な場所(とくに子どもが通る通学路や駅前通路など)は禁煙化推進に取り組むことが重要です。教育現場で、タバコの害についてしっかりと教えタバコ広告の規制を強化する必要があります。一人ひとりが禁煙することで、タバコのない社会を実現することができます。

禁煙または吸い始めないことで得られるメリット 将来、病気にかかるリスクを減らし健康な生活を送り、お金を節約することができます。あなた自身、家族や友人、恋人、あなたの大切な人を守ることができます。周囲の人々にも良い影響を与えることができます。未来の世代のために、タバコのない社会を残しましょう。

情報提供)世界保健機関(WHO):<https://www.who.int/>

eヘルスネット 厚生労働省, 日本医師会
ヘルスプロモーション研究センター,
J-STOP ネクスト 禁煙支援の困りごとQ&A
井上内科クリニック

