



禁煙
No Smoking

2026年5月31日 世界禁煙デー

その魅力の正体を暴く

ニコチンとタバコ依存症への対策

「嗜好品」という言葉の裏に隠された真実

かつてタバコは、個人の好みに基づ

「嗜好品」と呼ばれていました。2026年の医学的見地において、その定義は完全に否定されています。最新の広辞苑からも「タバコ」は嗜好品の項目から削除され、現在では自分の意思でコントロールできない「嗜癖品(しへきひん)」として扱われています。日本における禁煙ガイドラインでは、喫煙は単なる習慣ではなく、ガン、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などを引き起こす「喫煙病」という全身疾患であると明確に定義されています。喫煙者は「嗜好を楽しんでいる人」ではなく、「積極的な禁煙治療を必要とする患者」なのです。この認識の転換こそが、2026年の私たちが持つべき第一の視点です。

新型タバコの「見えないリスク」を暴く

近年のタバコ対策において最大の課題は、加熱式タバコ

や電子タバコの普及です。「煙が出ない」「臭いが少ない」「有害物質がカットされている」といった宣伝

文句は、ニコチン依存症という病気の本質を覆い隠しています。加熱式タバコの血中ニコチン濃度は紙

巻きタバコとほぼ同等であり、依存性の強さに変わりはありません。目に見える煙は少ないものの、発



ガン性物質であるホルムアルデヒドなどが含まれており、重症の急性肺障害のリスクも報

告されています。左 QR コードから県立中央病院天貝先生の「加熱式タバコも有害です！！」

を視聴できます。受動喫煙についても、目に見えない微粒子が周囲に拡散しており、決して「安全」では

ありません。「健康への影響が少ない」というイメージは、次世代を依存症に引き込むための入り口に過

ぎません。新型タバコであっても、それはニコチンという薬物に依存し続けるための装置なのです。

「三次喫煙」と「45 分間ルール」の重要性

受動喫煙対策は、煙が見える範囲だけでは不十分

です。今、注目されているのが「三次喫煙(サードハンド・スモーク)」です。これは、喫煙が終わった後

も、喫煙者の吐く息や衣服、髪の毛、あるいは部屋の壁やソファに付着した残留タバコ成分が、周囲の

人に健康被害を及ぼす現象です。科学的なデータによれば、喫煙者の吐く息からタバコの成分が消える

までには約 45 分間かかります。このため、多くの先進的な企業や医療機関では「喫煙後 45 分間は建

物への立ち入りやエレベーターの使用を禁止する」というルールが定着し始めています。また、屋外の

喫煙所であっても、風下 25 メートルまでは有害な粉じんが届くことが判明しています。「外で吸えば大丈夫」「換気扇の下なら安心」という考えは、もはや通用しない科学的根拠が揃っています。

職場と社会が果たすべき役割 喫煙は個人の健康問題にとどまらず、社会的な損失をもたらします。喫煙による超過死亡は年間約 18.7 万人。これは高血圧に次ぐ、予防可能な死亡原因の第 2 位です。職場の喫煙は、非喫煙者への受動喫煙被害だけでなく、喫煙者の集中力低下による労働生産性の損失、火災リスク、さらには健康保険料の増大という形で、組織全体に悪影響を及ぼします。いま、企業に求められているのは「分煙」ではなく「禁煙」のサポートです。喫煙率をゼロに近づけることは、社員の健康寿命を延ばし、組織の活力を高める最大の福利厚生となります。実際に、経営者が「禁煙宣言」を行い、禁煙外来の受診を全面的に支援することで、劇的に喫煙率を下げ、社員の満足度を高めた成功事例が数多く生まれています。

未来のために、今できること 今年の禁煙デーのテーマである「その魅力の正体を暴く」とは、タバコ産業が作り上げた「洗練されたイメージ」や「誤った安心感」を科学の目で剥ぎ取ることです。禁煙は「何かを我慢する苦行」ではなく、「依存症という病気から解放され、自由を取り戻す過程」です。もしあなたが喫煙者であれば、自分自身を「患者」として労わり、医療の力を借りることを恥じないでください。もしあなたが非喫煙者であれば、周囲の喫煙者を責めるのではなく、彼らが依存症から抜け出せるような環境づくりを応援してください。タバコのない社会は、誰もが健やかに、そして自由に呼吸できる社会です。今日、この日から、あなたの、そしてあなたの大切な人の未来を変える一歩を踏み出しましょう。

出典：産業医科大学 大和浩教授「喫煙対策資料」等



イエローグリーン、それは愛する大切な人をタバコの煙から守りたいあなたの心の色を合言葉に、イエローグリーンキャンペーンが全国に広がっています。今年は牛久市でもライトアップが期待されています。シャトー&牛久駅大歩道橋にご注目ください。牛久市とつくば市では、禁煙治療費助成があり成功すると補助がでます。禁煙外来は、保険で禁煙治療を受けられ全 5 回、12 週間のプログラムで、成功率は、約 80%以上です。

あなたと周りの人の禁煙チャレンジを応援しています。

井上内科クリニック