



WE SUPPORT
CLEAN AIR
SOCIETY



がん征圧

タバコのこと、きちんと考えよう。

あなたが何げなく吸っている一本のタバコは、
あなたの健康や美容に確実に悪い影響を与えています。
ときには無関係な人の健康を損ねたり、
大切な家族の命を奪うことになることさえあります。
タバコとがんの関係、受動喫煙の危険性、美容や赤ちゃんへの影響など……。
まずはタバコの害をきちんと知り、
タバコについてきちんと考えることから始めましょう。

C O N T E N T S

第一章 タバコとがんの関係

タバコは有害物質のかたまり	04
タバコはがんを引き起こし、進行させる	04
がん死亡者の5人に1人が肺がん	05
喫煙は他の臓器でもがんリスクを高める	05
喫煙開始が早いほどがんになりやすい	06
禁煙するとがん発生率は減少する	07

第二章 受動喫煙の危険性

他人のタバコの煙も危険	08
有害物質は副流煙のほうが多い	09
不完全な分煙には注意を	09

第三章 女性にとってのタバコ

タバコは若さと美しさの大敵	10
赤ちゃんの健康のために	11

第四章 禁煙成功のために

自分のタバコ依存度をチェックしよう	12
依存度が高くてもあきらめないで	14

医師に聞く

公共の場所では「吸わない・吸わせない」	15
---------------------	----

第一章 タバコとがんの関係

✦ タバコは有害物質のかたまり

タバコの煙には、約4,000種以上の化学物質が含まれています。そのうち有害物質の代表格といえばニコチン、一酸化炭素。その他にも有害物質は実に200種類以上とされています。これらの有害物質は、がん、呼吸器疾患、動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、脳卒中、胃・十二指腸潰瘍などさまざまな病気を引き起こす原因となります。タバコが万病の元と言われるゆえんです。



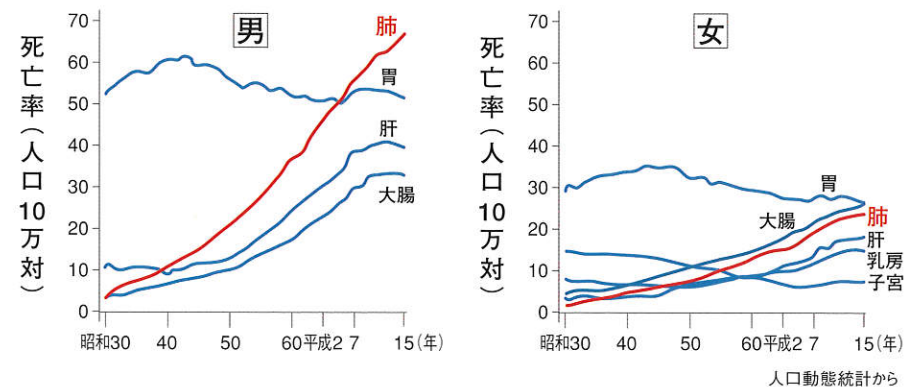
✦ タバコはがんを引き起こし、進行させる

タバコに含まれている発がん物質は、わかっているだけでも43種類と言われます。この発がん物質が細胞の遺伝子に傷をつけることで、細胞のがん化が起こります(イニシエーター作用)。さらにこれらの発がん物質のなかには、がん化を促進させる作用まであわせもっているものもあります(プロモーター作用)。喫煙者ががんにかかった場合、約3分の1は喫煙が原因であると推定されています。

✦ がん死亡者の5人に1人が肺がん

日本では、毎年30万人以上ががんで亡くなっています。全死亡者のおよそ3人に1人はがんで亡くなっており、日本人の死因のトップです。そのうち肺がんで亡くなった人は2003年には5万6,720人でした。肺がんによる死亡率は男性・女性とも増加の一途をたどっており、2003年にはがん死亡者のうち5人に1人が肺がんで亡くなっています。そしてタバコを吸う人が肺がんにかかる危険性は、吸わない人に比べて男性が4.5倍、女性が4.2倍も高いという調査結果もあります。

がんの主な部位別死亡率の年次推移



✦ 喫煙は他の臓器でもがんリスクを高める

タバコの煙に含まれる発がん物質は、口や喉を通して気管支から肺に入ったり、飲み込まれて食道、胃、腸など全身に広がります。そして肺以外のさまざまな臓器でもがんになるリスクを高めます。喫煙者は肺がん以外にも、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔・副鼻腔がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、膀胱がん、腎臓がん、子宮頸部がん、骨髄性白血病などの危険性が高まるとの調査結果が出ています。

第一章 タバコとがんの関係 (つづき)

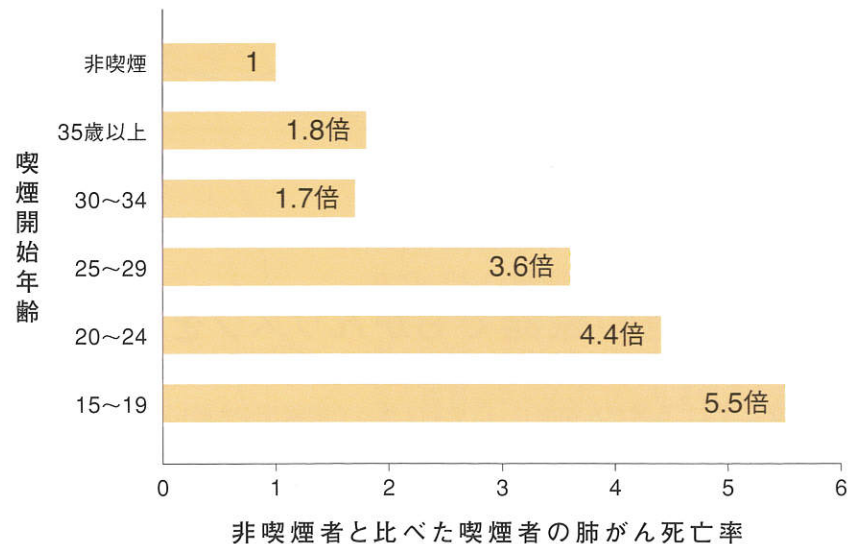
喫煙開始が早いほどがんになりやすい

今、未成年者の喫煙率が増えています。若いうちからタバコを吸い始めると、それだけがんになるリスクは増えます。喫煙開始年齢が早いほど、肺がんによる死亡率は高くなるのです。若い人の細胞は発がん物質によるダメージを受けやすいうえ、喫煙の年月が長いほどトータルで吸うタバコの本数が増えるからです。若いうちからタバコを吸い始めるほど、心筋梗塞や循環器疾患などによる死亡率も高いことがわかっています。

喫煙は、成長期の子どもの体にさまざまな悪影響を及ぼします。タバコを吸う習慣のある子どもは、吸わない子どもよりも体格、体力、学力が劣るというデータもあります。親がタバコを吸っていれば、子どもが興味をもつのは当たり前。子どもたちの喫煙は、身近な大人の責任でもあります。

喫煙開始年齢と肺がん死亡率の関係

(非喫煙者を1とした場合)



平山 雄氏らによる計画調査(1966-82)から

禁煙するとがん発生率は減少する

タバコを吸う人にとっての最大のがん予防は、禁煙をすることです。タバコをやめると、まず血圧が正常になり、肺の働き、味覚や嗅覚が回復します。数カ月後には心臓や循環機能が回復し、運動機能や体力も改善されてきます。禁煙10年後には肺がんのリスクが喫煙者の半分に減り、その後、タバコを一度も吸わなかった人のレベルへと近づいていきます。

禁煙を始める時期に、「もう遅い」と言うことはありません。何歳になってからでも禁煙をすれば、その効果はすぐに現れます。そして、禁煙を続ければ続けるほど健康になり、体力が向上します。タバコを吸っている人は、一日でも早くやめたいものです。

禁煙の効果



米国肺協会=American Lung Associationのホームページ<http://www.lungusa.org/>のSearch LungUSAから

第二章 受動喫煙の危険性

❖ 他人のタバコの煙も危険

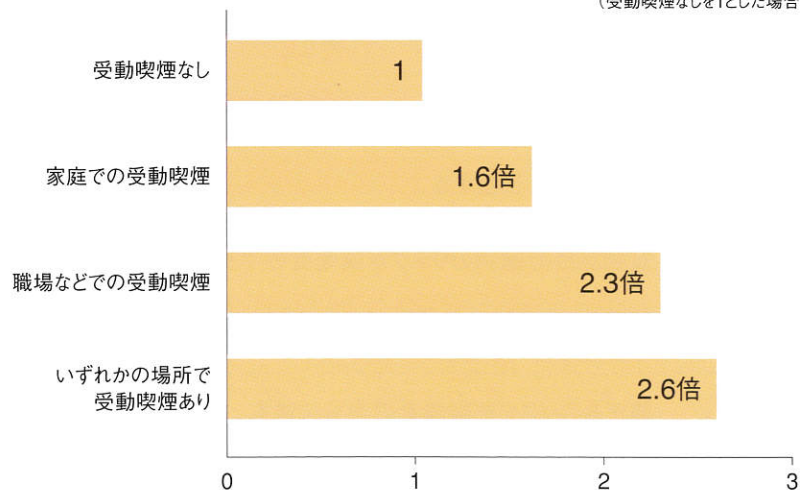
自分がタバコを吸わないからといって安心はできません。空気中に漂^{ただよ}う有害なタバコ煙（喫煙者が吐き出す煙やタバコの先から立ち上る煙）を吸い込むことは、大変危険です。自分の意思とは関係なく、他人のタバコの煙を吸わされてしまうことを、受動喫煙といいます。

日本の受動喫煙による肺がんの死者数は、毎年1,000～2,000人との研究報告があります。また、受動喫煙による死亡総数は、他の疾患を含めて年間1万9,000人～3万2,000人と推定されています。

タバコを吸う夫とともに暮らす妻は、タバコをまったく吸わなくても肺がんになる確率が高くなります。家庭や職場で受動喫煙にさらされる女性は、乳がんになる確率が1.6～2.6倍になるというデータもあります。また、受動喫煙させられた子どもは体格や学力が劣ったり、受動喫煙により赤ちゃんの突然死のリスクが増えることも指摘されています。日常生活の中で受動喫煙をしないよう、させないよう、日頃から十分に注意することが必要です。

喫煙しない女性が受動喫煙によって乳がんになるリスク

(受動喫煙なしを1とした場合)



厚生労働省研究班「多目的コホート研究」から

❖ 有害物質は副流煙のほうが多い

発がん物質や一酸化炭素などは、タバコの先の火がついている部分で起こる化学反応によって発生します。喫煙者本人が吸い込む煙を主流煙、タバコの先から直接立ち上る煙を副流煙と言いますが、有害物質の量は主流煙より副流煙のほうが数倍から数十倍も多いのです。タバコを吸う本人よりも、周囲のほうが危険な煙を吸っているわけです。

タバコを吸う方は、危険な受動喫煙を周囲の人々にさせないように、常に心配りをしていただきたいものです。

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙との比較)

ニコチン	2.6～3.3倍
一酸化炭素	2.5～4.7倍
二酸化炭素	8～11倍
ベンゼン(発がん物質)	5～10倍
ホルムアルデヒド	0.1～50倍
アンモニア	40～170倍

厚生労働省「新版 喫煙と健康」から

❖ 不完全な分煙には注意を

2003年5月に施行された健康増進法により、公共施設や飲食店、交通機関などへの受動喫煙の防止が義務づけられました。しかし、他の先進諸国に比べて日本ではまだまだ取り組みが遅れているのが現実です。

禁煙席を設ける飲食店は増えましたが、フロアや壁で完全に仕切られてはならず、煙が禁煙席に流れこんでいる不完全な分煙が多くみられます。サービス業の受動喫煙防止対策を促進させるためにも、禁煙・完全な分煙に積極的なお店を意識的に選ぶことが大切です。

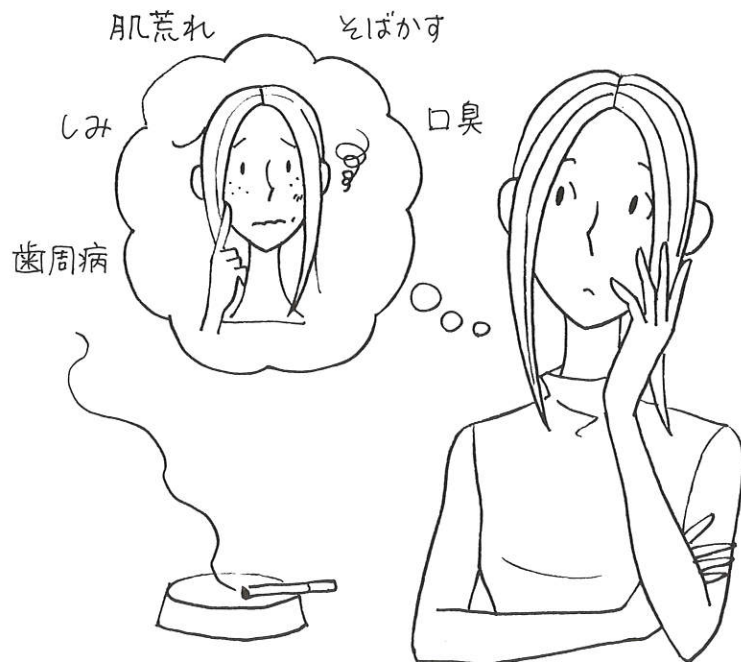
WHOは、「どんなにわずかな受動喫煙でも危険」と警鐘を鳴らしています。子どものために、家では台所の換気扇の下やベランダでタバコを吸うという方もいますが、煙が家族のいる部屋に流れ込んだり、肺に残っている有害物質が室内に持ち込まれてしまうことも、研究により明らかになっています。子どもがいる家庭では、喫煙するべきではありません。

第三章 女性にとってのタバコ

✕ タバコは若さと美しさの大敵

喫煙は若さと美しさの大敵です。タバコを吸うと血管が収縮し、血行が悪くなります。ビタミンCが不足しがちになり、メラニン色素の排出が悪くなるので、肌荒れやしみ、そばかすができやすくなります。また、喫煙によって大量に発生する活性酸素の影響で肌のツヤやハリがなくなり、深いシワもできやすくなります。さらには、白髪や抜け毛の原因にもなるなど、タバコはまさに老化促進剤なのです。若いうちは気づかなくても、喫煙を続けた結果は10年後、20年後に大きな差となって現れます。

喫煙は歯周病、歯の黄ばみ、口臭の原因にもなります。いつまでも美しく、若々しくありたいと思う女性なら、決してタバコに手を出すべきではありません。タバコを吸う女性は不妊症、乳がんや子宮がんになる確率が高いのはもちろん、女性ホルモンの分泌が抑えられるため閉経が早まり、骨粗しょう症になりやすいといった危険もあるのです。



✕ 赤ちゃんの健康のために

妊娠中の女性がタバコを吸うことは、絶対にやめてほしい行為です。お母さんが吸ったタバコの有害物質は、血液によって胎児に送り込まれ、蓄積されていきます。その結果、胎児に必要な血液が十分に回らなくなり、発育不十分な「低出生体重児」になる頻度が2倍近く高くなります。また、早産や自然流産、出生児の先天異常も増えます。出産後も赤ちゃんの身体的、知的能力の発育が遅れる危険があります。さらに、注意欠陥多動障害や小児がんの恐れも生じます。妊娠したらやめるとしても、タバコは簡単にはやめられるものではありません。いずれ子どもをもちたいと思う女性は、少しでも早めにタバコをやめましょう。

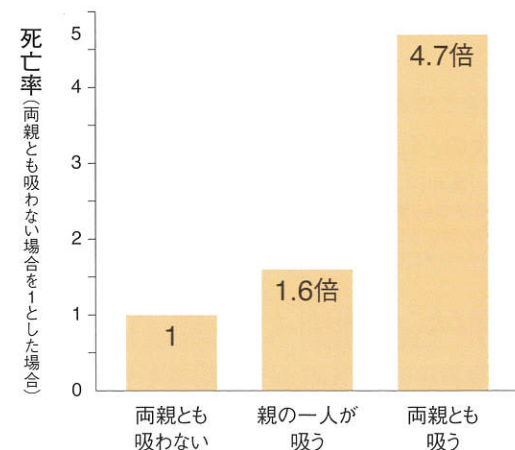
出産後の赤ちゃんのそばでの喫煙も厳禁です。受動喫煙により、突然死症候群や将来のがんになる危険度が高くなること、小児喘息や気管支炎、中耳炎などの病気にかかりやすくなることが指摘されています。たとえ母親がタバコを吸わなくても、家族や近くの人が吸えば同じこと。妊婦や赤ちゃんのそばでは、絶対にタバコを吸わないようにしてください。

喫煙と赤ちゃんの発育の関係

		非喫煙妊婦	1日11本以上喫煙する妊婦
身長	男児	49.3cm	48.4cm
	女児	48.8cm	48.2cm
体重	男児	3.10kg	2.97kg
	女児	3.02kg	2.90kg

厚生労働省乳幼児身体発育調査(2002)から

喫煙と乳幼児突然死症候群との関係



厚生労働省心身障害研究(1998)から

第四章 禁煙成功のために

✳ 自分のタバコ依存度をチェックしよう

タバコがやめられない大きな原因の1つに「タバコ依存」があります。これを断ち切るために、まず自分のタバコ依存度を知ることから始めましょう。

タバコ依存度チェック

<チェックのしかた>

以下の質問に「はい」か「いいえ」で答え、それぞれの点数を加算して合計点数を出してください。



1 タバコを吸い始めたときに考えていたよりも、多くのタバコを吸うようになっていませんか?

はい
1点

いいえ
0点

2 禁煙したり減らそうとして、できないことはありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

3 禁煙したり減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

4 禁煙したり減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか?

(イライラする、神経質になる、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつになる、不安になる、眠れない、胃がむかつく、頭が痛い、脈が遅くなる、手がふるえる、疲れやすくなり力がはらない、食欲が増した・体重がふえた、せきがつづく、口の中がヒリヒリ痛い)

はい
1点

いいえ
0点

5 上のことをなくすために、また、吸い始めたことがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

6 重い病気にかかり、タバコがその病気によくないとわかっているのに、タバコを吸い続けたことがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

7 タバコによって、せきや息ぎれなどの健康上の問題が起きたことがあった後でも、タバコを吸い続けたことがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

8 タバコによって、イライラしたり神経質になるなどの精神的な問題が起きることがあった後でも、タバコを吸い続けたことがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

9 自分は、タバコなしでいられなくなっていると感じることがありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

10 タバコが吸えないような仕事やつきあいをさけることが、何度かありましたか?

はい
1点

いいえ
0点

<判定>

得点5点以上の方は、タバコ依存症と推定されます。タバコ依存症の方は、自分だけで禁煙しようと思わずに、医師をはじめとする保健医療専門職の支援を得て禁煙にチャレンジすることが望めます。出典:WHO国際傷害疾病分類(ICD-10)のタバコ依存症の定義に基づいて作成(Kawakami Nら,1999)

第四章 禁煙成功のために (つづき)

✳ 依存度が高くてあきらめないで 禁煙成功、5つの秘訣

禁断症状は人によって異なりますが、短い人で4~5日、長い人で10~14日と言われています。この期間を乗り切るために、次のことを心がけましょう。

1 「なぜ禁煙するのか」理由を紙に書いておく

イライラが最高潮に達した時や、くじけそうになった時に見ます。禁煙の理由がハッキリしていれば、モチベーション(やる気)も高まります。

2 「あと10分だけ」ガマンしてみよう

「もう限界!」と思っても、「あと10分だけ」ガマンしてみましょう。不思議なもので、10分後にはタバコを吸いたい衝動がウソのように消えているものです。

3 「タバコ依存症」は病気、と認識する

タバコがやめられないのは、決して意志が弱いからではありません。タバコ依存症という、依存度の強い一種の病気にかかっていることを自覚しましょう。

4 一人で悩まず、薬や病院を賢く利用しよう

最近では全国で禁煙指導を行う病院が増えていますし、ムリなく禁煙できる禁煙補助剤もあります。一人で克服できなければ、気軽に手助けを求めましょう。

5 失敗は成功のもと。失敗の原因を知り再度チャレンジ!

たとえば、お酒の席で禁煙に挫折したなら禁煙中は飲酒の機会を減らす。それが無理なら、飲みに行っても喫煙者のそばに座らないなど、失敗を生かすことが成功につながります。

禁煙レシピ

マンゴーとヨーグルトのシェイク (60kcal)

禁煙中の栄養のポイントは、カルシウムとビタミンです。不足しがちなカルシウムと、喫煙で失われたビタミンCをたっぷりとりたいですね。



〈材料(2人分)〉

冷凍したマンゴー100g(バナナ、パイナップル、キウイ、苺、ブルーベリーでも可)、ヨーグルト100g、スキムミルク大さじ1、ミントの葉少々

〈作り方〉

マンゴーは一口大にカットして冷凍する(他のフルーツも同じ)。ミキサーに冷凍したマンゴー、ヨーグルト、スキムミルクを入れ、なめらかになるまで攪拌する。グラスに流し入れ、ミントを添える。お好みで砂糖や蜂蜜を加えてもよい。

(((((((医師に聞く))))))))

公共の場所では「吸わない・吸わせない」 相手を思いやることが自分の健康にもつながります

タバコと、がんをはじめとする様々な病気との因果関係は、これまでも様々な疫学調査がされてきましたが、最近、イギリスの医師ら3万4,439人を50年にわたって追跡調査した画期的な論文(※1)が発表され、タバコをやめると死亡のリスクが減ることが明らかになりました。受動喫煙についても、WHO(世界保健機関)の下部組織「国際がん研究機関」が綿密な調査をして、「人への発がん性あり」と結論を出しています。

しかし残念ながら日本では、健康増進法施行で公共の場での喫煙が制限されてきたとはいえ、タバコ規制の取り組みは始まったばかりです。禁煙は個人の自助努力に任せられ、電話相談などの社会的な受け皿もありません。禁煙治療には保険が適用されず、認可されている禁煙補助剤はニコチンガムとニコチンパッチの2種類だけ。しかもニコチンパッチは医師の処方箋なしには買えないなど、欧米に比べ社会的な制度や支援が非常に立ち遅れています。

このような現状を変えるには、タバコ価格・税の引き上げなどの社会的な環境づくりとともに、人々の意識を一步前進させていくことが必要でしょう。喫煙者は自分の健康はもちろん、周囲の人のためにも、禁煙を真剣に検討する。そして今や国民の大多数を占める非喫煙者は「タバコを吸わないのが当たり前」な社会の実現に向けて遠慮せず、もっと声を出していくべきでしょう。

(※1)「BMJ 2004;328:1519-27」



大阪府立成人病センター調査部長

大島 明氏

1942年生まれ。大阪大学医学部卒業後、公衆衛生学の立場から、がん予防に取り組み、禁煙プログラムの開発やニコチン製剤の普及に尽力する。99年には健康日本21「たばこ分科会」座長を、現在は日本禁煙推進医師歯科医師連盟会長を務める。



がん征圧

企画・制作：朝日新聞社広告局／発行：財団法人日本対がん協会

監修：大島 明(大阪府立成人病センター調査部長)・中田 ゆり(東京大学医学部大学院医学系研究科客員研究員)