

テーマ「 たばこの健康影響 」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。皆様の健康の保持増進のため、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信していきますので、より健康的な生活を目指しましょう！

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。
近年、喫煙者は減少傾向ですが、こども等大切な周囲の人の健康を守るためにも、あなたの禁煙が望まれています。
禁煙には「今さら…」や「遅すぎる…」ということではなく、早いほど大きな効果が期待できます。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

喫煙はあなたの健康を損ねます

喫煙が関係する主な病気

〈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

すい臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

〈がん以外の病気〉

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

末梢性の動脈硬化症

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

科学的根拠が確実！！

- ・ 喫煙者本人は図で示している病気になりやすい。
- ・ 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器病のリスクを高める。

(厚生労働省：禁煙支援マニュアル (第二版) 増補改訂版, 2018年)

日本(2019年)におけるリスク要因別の死亡者数



① 高血圧 (20万人)

② **喫煙 (19万人)**

③ 高血糖 (10万人)

④ 高LDLコレステロール (8万人)

喫煙が第2位！

(厚生労働省：健康日本21 (第二次) 最終評価報告書, 2022年)



たばこと火災 (放火、放火の疑いを除く)

主要な出火原因

第1位

火元出火原因別死者数

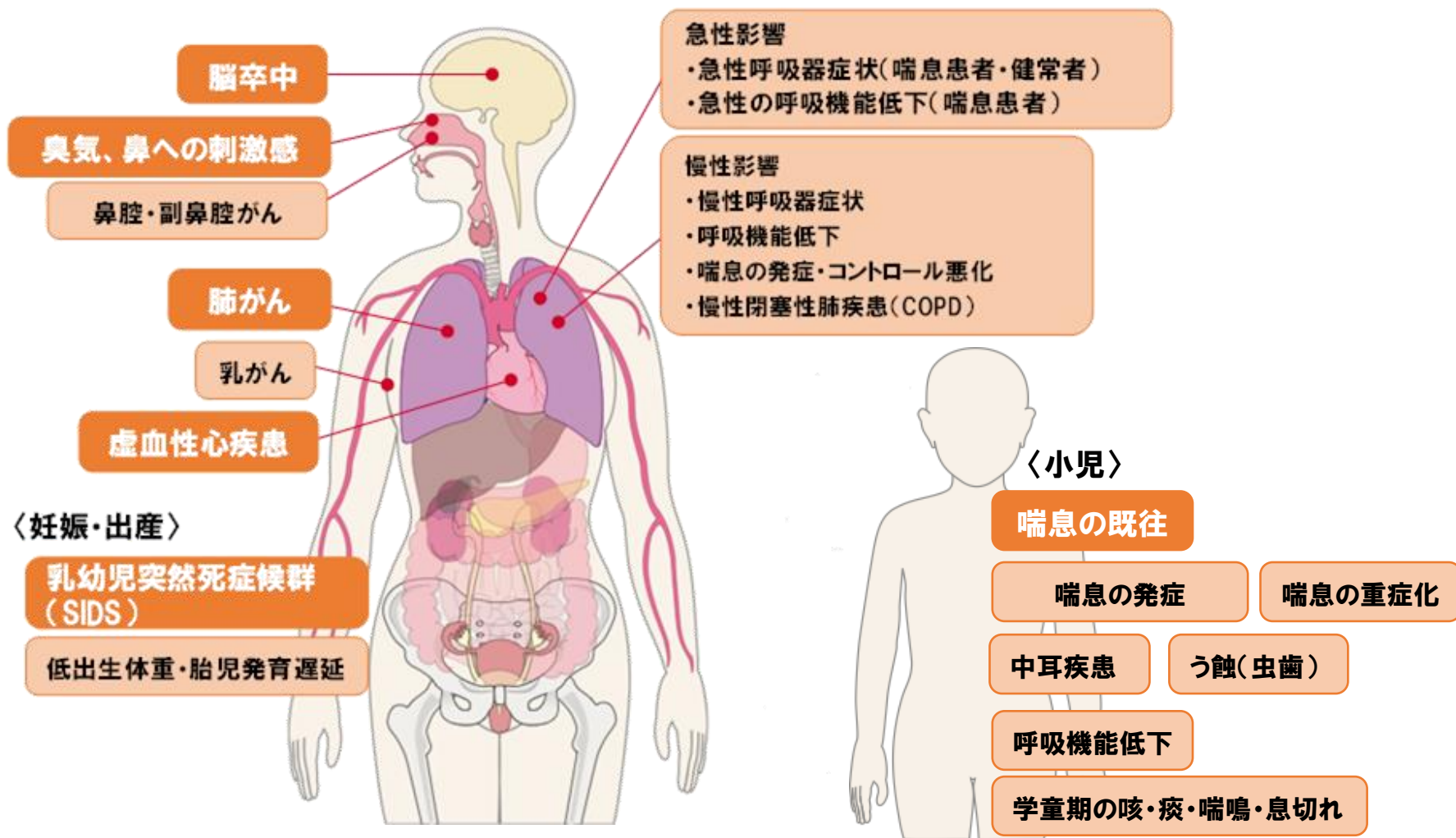
第1位

(令和5年における火災の状況 (確定値))

喫煙はあなただけでなく周囲の人の健康も損ねます

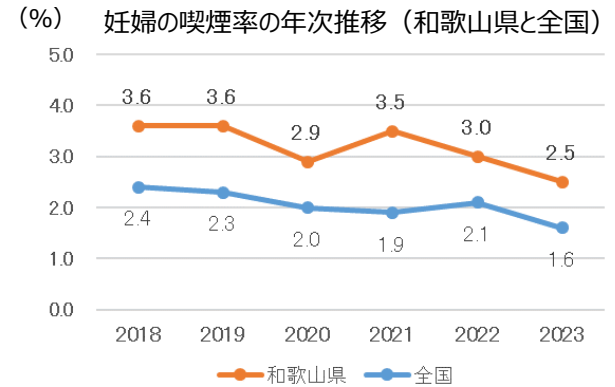
受動喫煙による健康への影響

煙に含まれる発がん性物質等の有害成分は、喫煙者が吸う「主流煙」よりも、たばこから立ち上る「副流煙」に多く含まれるものがあるため、マナーという考え方だけでは解決できない健康問題となります。



妊娠中に喫煙した場合のリスク

- 和歌山県の妊婦の喫煙率は**全国よりも高い**
- 2023年度の喫煙率は**ワースト4位**
(和歌山県は、山梨県、高知県、福岡県に次いで高い)



妊婦の「喫煙」や「受動喫煙」

たばこの煙に含まれる**一酸化炭素**や**ニコチン**の影響で、胎児が低酸素状態になる

- 妊娠合併症（自然流産、早産、子宮外妊娠等）のリスクが高まる
- 低出生体重児（2,500g未満）の出産につながる
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因につながる

* それまで元気であった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、睡眠中に突然死亡する病気

特に家庭内では、妊婦やこどもの受動喫煙に注意しましょう！

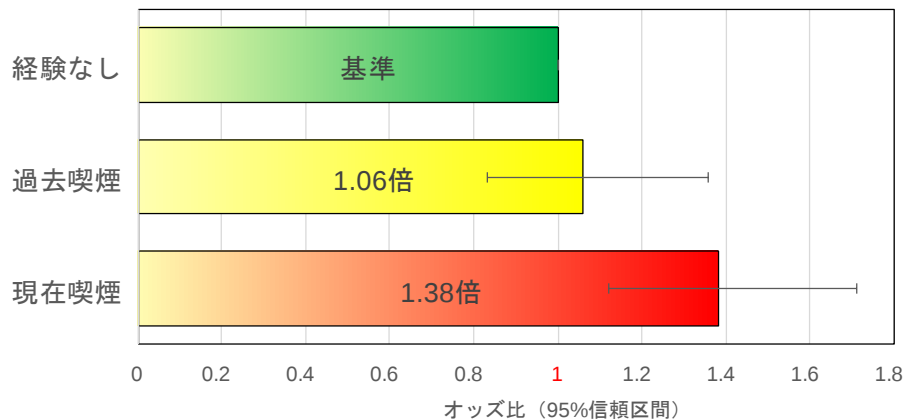


全国調査で明らかになったお口の健康への影響

喫煙 ⇒ 歯周病 ⇒ 歯の喪失 ⇒ 咀嚼不調

40歳以上における喫煙習慣別にみた歯周病のなりやすさ

※歯周炎（4mm以上の深い歯周ポケットの所見）を有する者の割合を比較



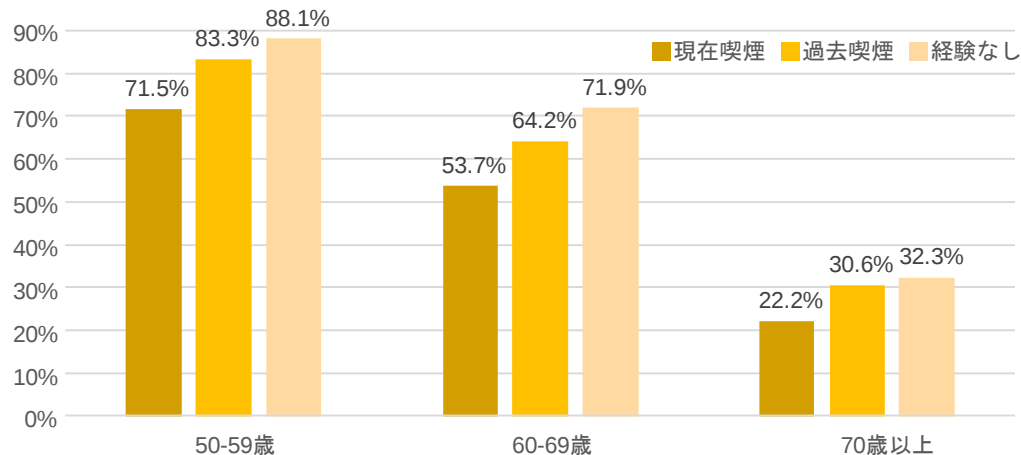
喫煙経験がない場合でも一定程度で歯周炎はみられます。しかし、喫煙をしている場合は、同年齢で同様に歯みがきをしていても、歯周炎のリスクは**1.38倍**になります。

性、年齢、歯をみがく頻度、など影響する因子を調整済

(Ojima M, et al: J Periodontal Res. 2006 Dec;41(6):573-9.) (歯科疾患実態調査、国民健康・栄養調査)

男性における喫煙習慣別にみた20歯以上の自分の歯を有する者の割合

20歯以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べることができると言われています。同年齢でも、喫煙習慣があると**歯を喪失した人が多くなっています**。



(国民健康・栄養調査)

たばこをやめる方法

- 習慣的な喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。
- 禁煙補助剤（医療機関・薬局・薬店で入手可）を使ったり、医師の禁煙治療を受けたりすると、自力で禁煙する場合に比べて「禁断症状」を無理なく乗り越えることができます。
3～4倍確実に、1日1箱のたばこ代より安上がり、禁煙に成功します。
- 診断を受けると健康保険で治療が可能です。
- 加熱式たばこに替えても効果はありません。
- 禁煙を宣言すると、周囲の応援を得ることができます。

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



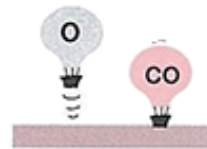
20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し、
感染を起こしにくくなる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

