

たばこコラム集



期間：2007～2011年度分

担当：帯広保健所たばこ対策推進チーム
主任技師、保健師、管理栄養士

北海道帯広保健所

平成25年3月作成

< 目 次 >

テーマ	作成年月日	ページ数
1 タバコがストレスを作っている？	2007. 9. 20	1
2 子ども口の中にも影響を及ぼすタバコの煙	2007. 11. 6	2
3 タバコを吸っている人も、吸わない人も	2008. 1. 23	3
4 あなたはお子さんを大切にしていますか？	2008. 3. 25	4
5 “十勝に喫煙率”0”の日が来る？～子ども達への挑戦！～	2008. 6. 4	5
6 たばこを吸わない人生、吸わされない環境の実現に向けて	2008. 8. 5	6
7 タバコを取巻く社会状況	2008. 10. 31	7
8 たばこと経済	2008. 12. 9	8
9 たばこの煙と健康被害～受動喫煙とは？～	2009. 8. 6	9
10 軽いタバコって、本当に軽いの？	2009. 11. 5	11
11 たばことお口の病気	2010. 4. 28	12
12 そろそろたばこ止めてみませんか？	2010. 8. 10	15
13 禁煙インタビュー～ただいま禁煙チャレンジ中！	2010. 11. 9	16
14 喫煙はニコチン依存症という病気です。	2011. 3. 28	17
15 知っていますか?? 「禁煙週間」	2011. 5. 24	19
16 たばこ値上げによる意外な効果とは？	2011. 11. 24	20
17 タバコと美容	2012. 2. 13	21

タバコがストレスを作っている?

あなたは普段、ストレスを感じていますか?あなたのストレス解消法は?

現代は「ストレス社会」と呼ばれるようにストレスに溢れています。厚生労働省の調査では、6割以上の労働者がストレスを自覚しています。ある程度のストレスは体が吸収してくれますが、過剰なストレスはこころや体に悪影響を及ぼしかねません。

趣味に没頭したり、おいしいものを食べたりして気分転換することで、私たちはストレスをコントロールしています。では、タバコを吸うとストレスは解消されるのでしょうか?

「タバコには**4000**種類もの有害物質が含まれ」ていて「ニコチンは代表的な有害物質」であることについては、ご存じの方も多いと思います。でも、「ニコチンの罠」については余り知られていません。今回は、ニコチンとストレスの関係をご紹介します。

タバコを吸うと、体の中のニコチン濃度は一気に上昇します。その後、徐々に低下し**30-40**分後には離脱症状(イライラ・落ち着かない)が自覚されます。これは喫煙者にとっては、「日常生活のストレス」に「ニコチン切れによるストレス」が加わった状態です。ここでタバコを吸うと何が起るのでしょうか?そう、ニコチンが補充されて「ニコチン切れによるストレス」が解消されるのです。では、「日常生活のストレス」は?残念ながら何も変わりません。つまり、「日常生活のストレス」レベルに戻るだけなのです。

このことを、脳波を使って説明しましょう。喫煙者の脳波は、タバコを吸っていない状態で非喫煙者より遅くなっています。(脳波が遅い、というのは脳の働きが低下し、ストレスが蓄積した状態です。)それが、タバコを吸うと一時的に速まって非喫煙者と同じレベルにまで回復するため「ストレスが解消された」「頭がスッキリした」と感じられるのです。

わかりやすく言うと、喫煙者はタバコが作った「ニコチン切れのストレス」をタバコで解消しているだけで、非喫煙者と同じストレスレベルに追いつくのがやっとなのです。なんだか空しいですね。

「食後の一服だけはやめられない」という喫煙者の声をよく聞きます。おいしい食事は、満腹感を伴うのでストレス解消効果が高いです。もちろん、食事は喫煙者のストレスも解消してくれますが、食事にタバコを吸えない場合、「ニコチン切れのストレス」は貯まる一方です。食後にタバコを吸うと、ニコチン切れのストレスも解消されるので高い満足感を得られます。食後の一服をやめられないのはそのためです。

では、喫煙者は一生「ニコチン切れのストレス」から抜けられないのでしょうか?心配はいりません。禁煙経験のある方ならおわかりでしょうが、離脱症状が特に強くて辛いのは禁煙開始後**3**日間です。**3**日経てば脳波が非喫煙者と同じレベルに戻って「ニコチン切れのストレス」とお別れです。右のグラフを見てください。点線は「調査開始時」に禁煙を始めたグループの平均的ストレスですが、半年後と**1**年後には明らかにストレスが改善しています。

喫煙者の皆さん、タバコで解消できるのはタバコが作ったストレスだけです。次の一本を吸うときには、そのことをちょっとだけ思い出してみてください。

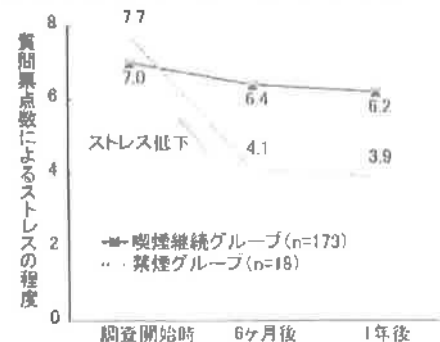


図2-2 禁煙によるストレスの変化 (Mino, 2000)

「タバコ病辞典」

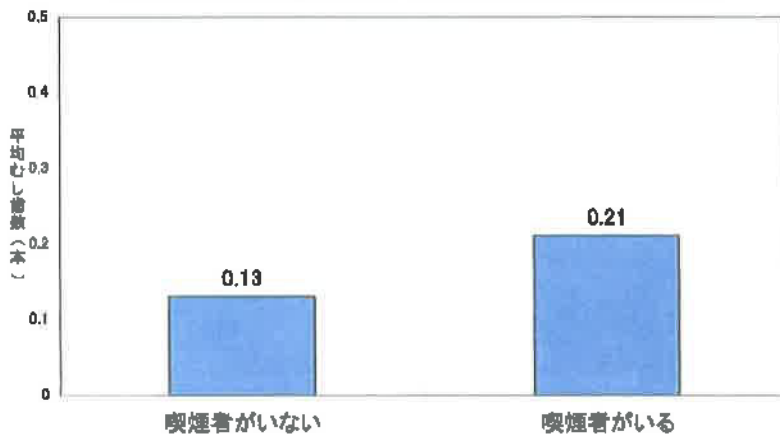
<http://homepage3.nifty.com/tobaccooby/>から引用

子どもの口の中にも影響を及ぼすタバコの煙

タバコの煙には、喫煙者の吸う煙（主流煙）とタバコの火元から立ち上る煙（副流煙）があります。実は、主流煙より副流煙の方が有害物質は多いのです。この副流煙を吸ってしまう受動喫煙の害として、肺がん、呼吸器系疾患などが報告されています。口の中への影響としては、乳幼児については、**歯肉変色、むし歯**を引き起こすという報告があります。受動喫煙による害としてのむし歯は、タバコの煙の中にある有害物質のニコチンが、むし歯の原因菌を増加させることから、起こるのではないかとされています。

今回、十勝地域において、平成18年度の1歳6ヶ月児及び3歳児歯科健康診査の受診者を対象に、家庭内での喫煙者の有無とむし歯発生との関連性について調査しました。1歳6ヶ月児を持つ家庭の**54.8% (722件)**、3歳児を持つ家庭の**59.2% (824件)**に、喫煙者がいました。

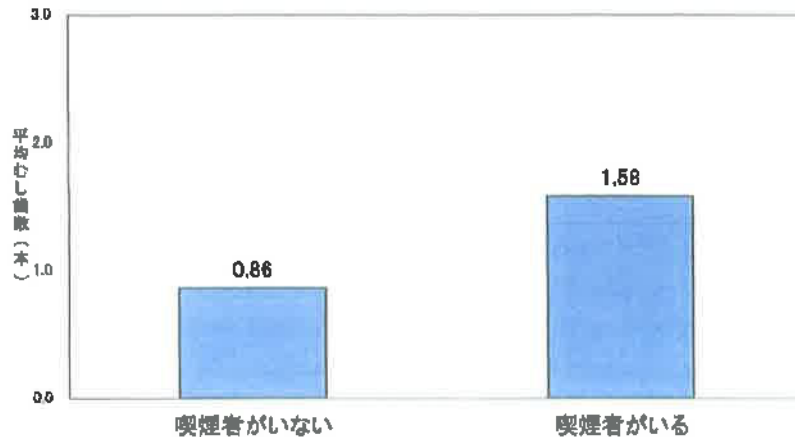
家庭内での喫煙者の有無と子供のむし歯の状況(1歳6ヶ月児)



1歳6ヶ月児のむし歯の状況は、**喫煙者がいない家庭よりも喫煙者がいる家庭の方が、むし歯が多い**という結果でした。



家庭内での喫煙者の有無と子供のむし歯の状況(3歳児)



3歳児のむし歯の状況も、**喫煙者がいない家庭よりも喫煙者がいる家庭の方が、むし歯が多い**という結果でした。



今回の結果から、家庭での喫煙者の有無は、乳幼児のむし歯発生に関連性があることがうかがえました。

家庭内に喫煙者がいる場合、家族は受動喫煙している可能性が高いと考えられます。同居している家族のお口の健康を育むためにも、受動喫煙の問題について考えてみてはいかがでしょうか？

タバコを吸うことによる口の中への影響

歯の黄ばみ、歯肉変色、歯周病、歯の喪失、口内炎、味覚の低下、口腔・咽頭がんなど

タバコを吸っている人も、吸わない人も

かっせいさんそ

～タバコと活性酸素～

自分の意思とは無関係に、タバコの煙にさらされたり、それを吸わされることを「受動喫煙」といいます。タバコに含まれる有害物質が健康に悪影響を及ぼすことは、誰でも御存知のことと思いますが、タバコは肺だけを汚染するのではなく、肌や骨にも影響を与えます。

タバコの煙には、体内の酸化や炎症を引き起こす活性酸素が多く含まれているので、タバコを吸っている人も吸わない人も、タバコの煙にさらされると、免疫システムが壊れていくと言われています。

具体的には、タバコを吸うとニコチンが血管を収縮させ血液の流れを悪くするので、顔にシミやシワ、たるみ、黒ずみが現れ、髪や目などの老化を早めます。

また、タバコ2本分で1日に必要なビタミンCが失われるので、肌荒れが起こります。

つまり、タバコの煙を吸い込むことにより体内の活性酸素が増えるので、老化が進むことになるわけです。

では、この活性酸素を減らすにはどうしたら良いのでしょうか。

活性酸素に対抗する作用を持つ物質としては、最近、よく耳にすることのあるカロテノイドが挙げられますが、このカロテノイドの一種であるβ-カロテンは、抗酸化力が特に強く、体内の酸化を防いで種々の効果を発揮することが分かっています。そのためβ-カロテンを含んだ食品は、抗酸化性食品として、「ガン予防、老化防止、美容亢進」といった宣伝文句のもとで販売されています。

ただ、このβ-カロテンは、多量に摂取すると、期待される効果とは逆に、プロオキシダントという活性酸素を生み出す可能性も指摘されていますので、喫煙者も受動喫煙者も、β-カロテンをサプリメントとして多量に摂取することは控えたほうが良いと思います。(参考 国立栄養・健康研究所「健康食品」の安全性・有効性情報)

なお、免疫力を高めるとされているビタミンCの多量摂取も、β-カロテンと同様に注意が必要です。

このことから、抗酸化性食品など身体にとって良い物質は、日常の食品からの摂取を心がけることが重要ということになります。

日常の食事で摂取を心がけたい食品としては、次のようなものが挙げられます。



そのほか、喫煙は、男性ホルモンを刺激し、女性ホルモンの働きを弱めるため、男性では頭皮の抜け毛、女性では内臓脂肪肥満に陥りやすいことも分かっています。

また、内臓脂肪肥満は、皮下脂肪肥満に比べ血液中の中性脂肪量が増加し、動脈硬化や脳梗塞といった生活習慣病の危険を高めます。さらに、更年期障害にも関連があり、閉経が早くなり骨粗鬆症の進行を早めるともいわれています。

つまり、いつまでも若く元気でいたい人にとってタバコは大敵なのです。

タバコを止めても失うものは何もありません。



「タバコの罫にはまっているあなた、この機会にタバコの悪魔と戦ってみませんか。」

あなたはお子さんを大切にしていますか？ 丈夫な赤ちゃんを欲しくはありませんか？

あなたはタバコを吸いますか？

北海道は女性の喫煙率が全国で一番高い地域と
です。それだけ子どもたちはタバコから
いろいろな害を受けています。

幼稚園・保育所・小学校の先生、あなたの周りの子どもたちはどうでしょうか？
お父さん・お母さん、あなたのお子さん？
看護師さん、あなたが命を守るべき患者さんは？



・自分ではタバコを吸っていないのに、タバコの煙を吸わされてはいませんか？・

☆ 喫煙と妊娠の関係 ☆

妊娠したら禁煙しよう・・・と思う女性は多いのですが、妊娠以前から、
喫煙の害はあなたの身体に及んでいます。
タバコは、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌や動きを低下させるため、
卵巣機能が低下し月経不順になりやすくなります。
そして、これまでに吸ったタバコの本数が多いほど卵子の質が
低下し、その結果、妊娠しづらい身体になります。
また、喫煙男性の精子には未熟精子の割合が通常より
多くなります。

★喫煙は、男女とも不妊の原因のひとつになります★



☆ 喫煙が子どもに及ぼす影響 ☆

敷地内禁煙や分煙など、愛煙家には冷たい時代と言われていました。
ところで、分煙していれば他の人はタバコの煙を吸わずにいられるのでしょうか。

喫煙のあとは、衣服や頭髮・呼吸（はき出す息）にタバコの煙の成分が残るため、
空気が汚染されます。

その空気を吸っていたせいでしょか？

子どもの尿に含まれるニコチン由来の物質を調べたら、喫煙者がいる家庭の子は、
いない家庭の子の7倍にも上ったそうです。

つまり、換気扇の下や屋外で吸った後でも受動喫煙の影響は残ってしまうのです。

それだけでなく、お子さん自身、心身共にタバコに対する抵抗感が薄れて、

将来、喫煙者になる可能性が高くなることもわかっています。

愛煙家の方、あなたのお父さんやお母さんはタバコを吸っていませんか？

このまま吸い続けると、あなたのお子さんまでニコチン依存症に？

★喫煙は、あなただけでなく、周りの子どもたちの将来に関わる行為です★

たばこの付き合い方について、もっと考えてみませんか？

あなたと、あなたの家族のために・・・

☆ 保健所がお手伝いします ☆



十勝に喫煙率“0”の日が来る？ ～こども達への挑戦！～

帯広保健所では、タバコによる健康被害を防ぐため未成年者を対象にした出前教室を実施しています。平成19年度は帯広市内の小学校4校、高校・専門学校2校に出向き、タバコが健康に与える害や友達からタバコを吸うよう誘われた時の断り方につき、実際にこども達から意見を出してもらいながら授業を行っています。

小学校の場合、タバコの害についてクラス全員で学習した後、グループワークで「友達にタバコをすすめられたときの断り方」について意見をそれぞれ出し合い、一押し「断る名セリフ」を決めます。こども達はメモ用紙に自分の意見を書き模造紙に張り出していくのですが、いろいろなセリフが出てきました。タバコを吸わない方がいいから絶対断るという一徹型あり、迷いながらも断るという柔軟型あり、タバコは体に悪いから自分のためだけでなく誘った友達にも吸わない方がいいと友達おもいの逆動誘型あり・・・。

グループでの話し合いは、わいわいがやがやと楽しく進みます。時に、あまりに元気が良いので保健所職員の声が耳に届かず、担任の先生から注意を受けることも・・・。

さらに、グループでその「断る名セリフ」を寸劇風に発表してもらいます。ある学校では、担任の先生がタバコを勧める「ちょいワル生徒」役で迫真の演技をしたため、本当は断るはずのセリフを言うところが断り切れなくなった場面もありましたが、どのグループにも「タバコは吸わないよ」とはっきり相手に伝えることの大切さは十分に理解されています。

また、別な学校では、参観日に父兄の方も参加しこども達と一緒に授業を受けるなど、受動喫煙（タバコを吸わない人にタバコの煙を吸わせること）防止の一環としても授業内容を工夫しています。

保健所では、授業を行うに当たり、こども達に事前・事後アンケートを行っています。「タバコに対するイメージ」や「病気との関連性についての知識」、「20歳になった時、吸っているか」、「家族の人に

禁煙をすすめたいか」、「友達に誘われたら断れるか」、などを聞いています。結果としては多くのこども達は、「タバコ」に大人のイメージを持ちつつも、体に悪い、病気の原因になる、くさい、汚いなどマイナスのイメージが強く「友達に誘われたら断られる」と答える割合も高い傾向にあります。「20歳になった時に絶対吸わない」と答えたこども達の割合は約9割でした。しかし、十勝管内のある高校を対象に20歳になった時の喫煙予測を調べたところ、学年とともに上昇する傾向が見られ3年生の約2割が吸っているとの回答でした。

未成年者の喫煙防止には何が効果的かとの問いに対し、約7割の高校生が「小学生からタバコの害について教育する」と答えています。

このことから、保健所ではより早い時期からこども達へ「タバコを吸わない」よう種蒔きを続け、蒔いた種が“タバコの煙のない社会”へ実っていくよう家庭、学校、職場、地域などの皆さんと共に取り組んでいきたいと思っています。

スモーク博士参上！



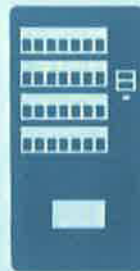
誘いの
のって
くるか



たばこを吸わない人生、吸わされない環境の実現に向けて

未成年者には買わせない。

未成年者喫煙防止の取組みの一環として、全国のたばこ自動販売機では、「taspo(タスポ)」がないと買えなくなります。お申込みは、お早めをお願いします。



*2008年3月から7月にかけて、全国で順次稼働します。
*taspo対応ICカード式成人識別たばこ自動販売機で、運転免許証はご利用頂けません。
ご利用にはtaspo(タスポ)カードが必要になります。

↑ この広告をご覧になったことがありますか??

「taspo (タスポ)」って??

未成年者の喫煙を防止するために、北海道地域では2008年2月より、「taspo (タスポ)」対応の成人識別たばこ自動販売機が使われ始めました。自動販売機では、成人であることを証明できるICカード「taspo (タスポ)」がなければ、たばこを買うことができません。

しかし、現状ではホテルや居酒屋ではtaspo (タスポ) を貸し出したり、従業員がたばこの購入代行をする行為が見られます。また、親のtaspo (タスポ) を子供が持ち出し、たばこを購入する例も聞かれます。

たばこを購入する時に、常に自動販売機を利用する喫煙者は喫煙人口の35%程度です。そのうち61%がタスポを申請しています。つまり、喫煙人口のうちタスポ申込者は20%程度にとどまっているのです。

また、自動販売機を設置しているたばこ屋の売り上げが減少している反面、コンビニなどの小売店が売り上げを伸ばしているという実態があるようです。

では、なぜ?? 未成年者はたばこを吸ってはいけないのでしょうか??

未成年者がたばこを吸うと??

未成年者の喫煙は、今から100年以上前の1900年から法律で禁じられているなど、たばこの害は古くから国が認めているものです。未成年期は成長期であり、細胞分裂が活発に行われるため、喫煙することによりニコチンやタールなどの有害物質がとり込まれやすいといわれています。

ニコチン依存度を調べた調査(12点を満点とし判定)では、30代以降に喫煙を開始した人は6.6点、20代では7.7点、10代では8.2点となっています。つまり、喫煙開始年齢が低いほど重いニコチン依存症となり、いざ大人になって禁煙をしようと思ってもなかなか困難であることが明らかとなっています。

また、受動喫煙も体に及ぼす害は大きく、たとえば小児喘息は受動喫煙によって2~5倍に増え、重症化しやすいと言われてしています。

さらに、脳をはじめ全身に酸素がいきわたらなくなるので、集中力が低下し、勉強に身が入らない、息が切れて運動中にすぐスタミナが切れる等、学校生活が台無しになります。つまり、たばこの煙によって、楽しいことは一つもないということです。家族や学校、地域の皆さんで未成年者にたばこの害を伝えていきましょう。

十勝では、「おいしい空気の施設(禁煙・分煙施設の登録事業)」の登録は98件となっています。

また、2007年10月よりタクシー乗務員は車内で禁煙となり、札幌、旭川では全面禁煙となっています。道内では、条例で歩きたばこの禁止を定める市町村があるなど、公共施設では禁煙の施設が多くなり、電車やバス、タクシーの中でも禁煙化が進み、空気のきれいな環境となりつつあります。

神奈川県では、「公共施設における禁煙条例」の動きがあり、社会として住民の健康が守られようとしています。空気がおいしくきれいで、住民一人ひとりの健康が守られる環境の実現に向けての歩みを進めています。

いっくも早く、たばこの煙のない、きれいな環境が実現するといいですね。

タバコを取巻く社会状況

16世紀、ポルトガル人の上陸とほぼ同時に伝来したタバコ。やがて国内でもタバコの葉が栽培され、急速に広まりました。

また、明治時代には欧米式のタバコ税が導入され、政府の貴重な財源となった一方で、未成年者の喫煙が問題となったことから、明治33年（1900年）には未成年者喫煙禁止法ができました。

その法律制定から100年過ぎた現在、タバコを取巻く状況は大きく変わりました。

○平成12年「健康日本21」が策定されました。

「みんなが健康で明るく、元気に生活できる社会」を目指し、「栄養・食生活」や「たばこ」など9つの分野で目標（野菜の摂取量は1日350g以上、未成年者の喫煙をなくすなど）を定めています。

現在、日本人の死因の1位から3位を占めるがん、心臓病、脳卒中や、最近増加の著しい糖尿病はいずれも生活習慣病です。その発症や進行には、食習慣やタバコなどの生活習慣が深く関わっており、予防には生活習慣の改善が重要であることが明らかになっています。

○平成15年5月「健康増進法」が施行されました。

健康増進法は、国民みんなが元気で長生き！を目指して制定されました。

日本は平均寿命、健康寿命ともに世界一の長寿国です。しかし、健康で過ごせる「健康寿命」と平均寿命の間には数年の開きがあり、この期間に寝たきりで過ごすことにもなりかねません。この期間をできるだけ短くし、生涯元気で過ごすことができれば人生が充実し、医療費の負担も少なくて済みます。

また、第25条では、室内やその他の場所で、自分の意思に関係なく他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙の防止」が明記されています。

○平成17年2月「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発効しました。

タバコの蔓延は世界規模のものとなり、タバコの脅威が国境を越えて広がっている今、その抑制のためには、国際的な協力と多国間の規制が必要となっています。

この条約は能動・受動喫煙がによる破壊的な悪影響から、現在や将来の世代を保護することを目的とした国際的な取り決めです。

日本もこの条約を締結しており、「健康日本21」と併せて、

- ①タバコが及ぼす健康への影響について十分な知識を普及する。
 - ②未成年者の喫煙をなくす。
 - ③公共施設等の禁煙・分煙化を勧める。
 - ④禁煙を希望する人への支援等が強化する。
- などの取組みを進めています。



完全分煙

○平成19年4月「がん対策基本法」が施行されました。

日本人の死亡原因（2005年）のうち、がんが最も多く30.1%を占めています。

「がんの原因の3割はたばこ、3割は食事」と言われていますが、がん予防のためには禁煙や栄養バランスの良い食事（野菜や果物の適度な摂取など）などが勧められています。

国立がんセンターでは、がんを予防するために注意すべき点を「がんを防ぐための12カ条」として具体的に紹介しています。

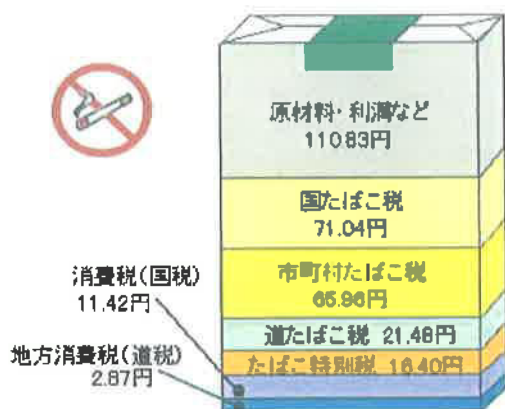
特に、タバコについては、吸い始める年齢が低いほど肺ガンにかかりやすいことがわかっているため、未成年者の喫煙には、周りでも気を配り絶対に止めさせましょう。また、現在、タバコを吸っている人は、1日でも早く禁煙しましょう。



「がんを防ぐための12カ条」 <http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hfc/contents/kenkou/cancer.htm>

たばこと経済

たばこの価格には国税の他に地方自治体の財政に入る税金が含まれています。価格が300円のたばこには、一体どれくらいの税金が含まれているかご存じですか？



**189円 (63%)
が税金です!**

日本の紙巻たばこの総販売本数は、1996(平成8)年を境に減少の傾向がみられるようになりました。しかしながら、2007(平成19)年の総販売本数は、2,585億本であり、15歳以上1人あたり消費本数に換算すると年間2,341本となります。単純に1箱300円で計算すると、税金は年間**2兆4428億円**となり(2006年度のたばこ税額は、合計2兆2,875億円でした)、その他、関連産業が生み出す利益や賃金などの経済効果があります。

では喫煙者は納税し国に貢献している、といえるのでしょうか？

たばこの経済分析についてはいくつかの報告が出されていますが、そのうち2つの報告について紹介します。

●タバコ経済収益と損失(後藤公彦、1996)

収益		損失	
税金収入	1兆9,000億円	医療費	3兆2,000億円
他産業利益	5,000億円	早死による損失	2兆0,000億円
労働者賃金	1,800億円	休業損失	2,000億円
タバコ産業利益	1,600億円	火災・ごみ処理	2,000億円
タバコ農家利益	100億円		
合計	2兆7,500億円	合計	5兆6,000億円

2兆8,000億円の損失

●タバコ税収と喫煙によるコスト1999年度分試算

(医療経済研究機構「たばこ税増税の効果・影響等に関する調査研究報告書」2002年3月)

収益		損失	
税金収入	2兆2,797億円	超過医療費	1兆3,086億円
		労働力損失	5兆8,300億円
		火災による損失、他	154億円
合計	2兆2,797億円	合計	7兆1,540億円

4兆8,343億円の損失

このように、報告では納税額やたばこによる経済効果の額よりも、医療費その他の社会損失額の方が大きいという結果となっています。

また、厚生労働省研究班試算によると、タバコ1箱1,000円となっても税は増収すると試算し、

大幅なタバコの値上げによって

喫煙者が減ってもタバコ税収は増える

という報告が出されています。

先進国の平均的なタバコ価格は、イギリス1,300円、アメリカ1,080円、フランス830円など日本よりも高価格であり、我が国においてもたばこ税等のあり方は、長期検討事項とされています。



喫煙率を下げることは、医療費の支出抑制ほか様々な社会損失を防ぐことにつながります。保健所ではこれからも、たばこの健康被害に関する普及啓発、未成年者喫煙防止対策、受動喫煙防止、禁煙支援などの取り組みを行ってまいりますので、皆様のご意見、ご要望などぜひお聞かせください。

たばこの煙と健康被害

～受動喫煙とは？～

<たばこの煙の有害成分>

たばこの煙には、フィルターを通して吸う煙(主流煙)と、火がついた部分から立ちのぼる煙(副流煙)の2種類があります。

たばこの煙にはタールやニコチン、一酸化炭素などの有害物質が2000種類以上含まれています。

喫煙者が吸う煙である主流煙よりも喫煙者の周りにいる人が吸う副流煙に高濃度の有害物質が含まれています。

このため、たばこを吸う人はもちろん、たばこを吸わない人の健康にも影響があります。



図1-4 主流煙、副流煙と環境タバコ煙
「タバコ病辞典」引用

<受動喫煙とは??>

たばこを吸わない人が、喫煙者と同じ空間にいて、たばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙によって、目やのどの痛み、心拍数増加、血圧上昇、さまざまながんのリスクが上昇するなど健康被害が生じます。

また、本人は吸わなくても、家族の受動喫煙は、家族全体のがんのリスクを1.6倍高くすることもわかっています。

さらに、親が喫煙者だと、子どもが気管支炎・喘息など呼吸器系疾患や鼻炎などにかかりやすく、身長や視力など発育にも悪影響を及ぼすと言われています。

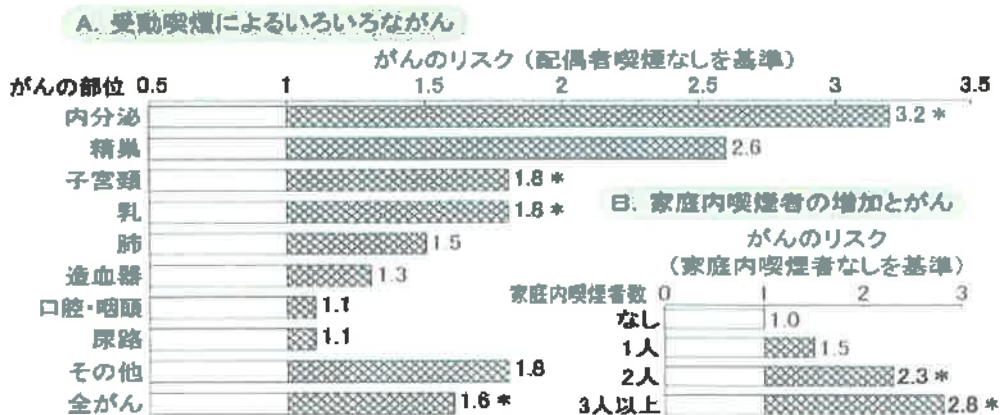


図3-4 受動喫煙とがんのリスク (Sandler, 1985)

「タバコ病辞典」 <http://homepage3.nifty.com/tobaccoby0/>から引用

<受動喫煙の防止対策>

受動喫煙による健康被害が問題になる中、2003年から「健康増進法」が施行され、官公庁、駅、病院、デパート、飲食店など多くの人が利用する施設の管理者は、「禁煙」や「分煙」をするよう努めなければならなくなりました。

健康増進法（平成15年5月1日施行）

第25条 受動喫煙の防止

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

この法律ができてからは、いろいろな場所でたばこ対策が進められています。都広保健所では「[おいしい空気の施設推進事業](#)」を推進しています。

また、日本だけではなく、世界でも販売・広告規制等たばこ対策が実施されています。（厚生労働省最新たばこ情報 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/menu06.html>）

たばこは吸う人だけではなく、吸わない人にも健康への影響があります。
子どもや家族を煙から守るためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか？
そして、皆様の会社や施設の禁煙対策も考えてみませんか？
保健所がお手伝いします。

軽いたばこって、本当に軽いの？

パッケージに記載されているタール・ニコチン量が低い「軽いたばこ」。
低タール、低ニコチン、ライトタバコ等ともよばれますが、どんなイメージを持ちますか？

健康への害が少ない？

たくさん吸っても大丈夫？

こんなイメージをお持ちではないでしょうか？

実は、必ずしも健康的なたばことは言いきれません！！

それでは、「軽いたばこ」について、一緒に考えてみましょう

1 軽いたばこのトリック

フィルターにあげた小さな穴が煙を薄める

軽いと称されるたばこには、フィルターの部分に小さなミシン目が入っています。この空気孔の数は、軽い表示のものほど多いことはご存知ですか？

パッケージに表示してある成分量は、特定の吸引機で測定されたもので、空気孔からの空気で有害成分が薄められます。

実際の喫煙では、指や唇で穴を塞いで吸うため、体に入るニコチン・タール量は表示値を大きく上回ります。

タール	タール	タール	タール	タール
10mg	8mg	6mg	3mg	1mg
ニコチン	ニコチン	ニコチン	ニコチン	ニコチン
0.8mg	0.7mg	0.5mg	0.3mg	0.1mg

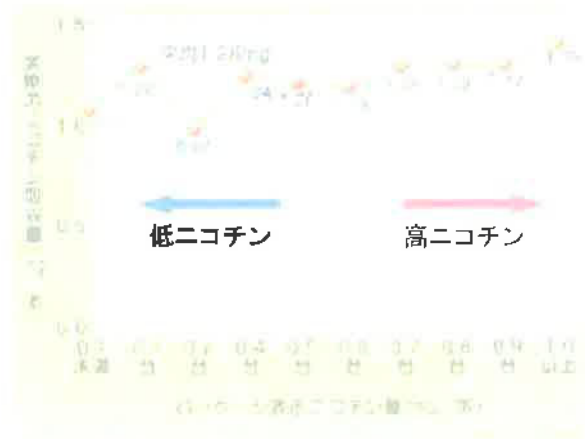
軽いタバコほど空気孔が多い

2 ニコチンの吸収量

軽いたばこでもほとんど同じ

喫煙者は、自分に合った血液中のニコチン濃度を保とうとするため、無意識に吸う本数が増えたり、深く吸い込んだり、たばこの根本まで吸うようになると言われます。

その結果、軽いたばこのニコチン吸収量は普通のたばこほとんど差がないことがわかっています。



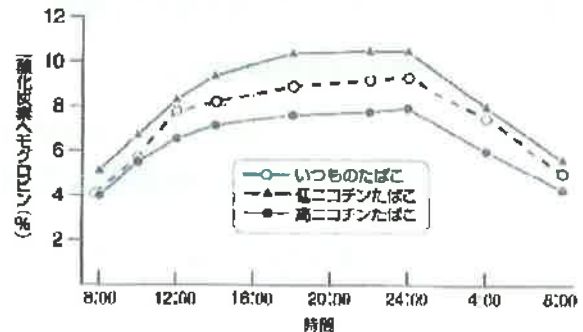
血液中の一酸化炭素濃度は増え、動脈硬化を促進する危険性がある

軽いたばこに変えて本数が増えたりすることで、煙と一緒に吸い込む一酸化炭素はかえって増えてしまいます。

一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと簡単に結びつき、酸素の運搬能力を弱めてしまいます。

そのほか、血管を痛めつけたり動脈硬化を促進する作用もあります。

平均ニコチン値1.2mgの銘柄を吸っていた人が高ニコチン、低ニコチンたばこに切替えた時の一酸化炭素ヘモグロビン度 (Benowitzによる)



「軽いたばこ」に代え、吸う本数が増える等で、たばこの煙による受動喫煙が増える危険性もあります。

喫煙者が「軽いたばこ」に代えることで、禁煙に役立つということもありません。

たばこが与える健康への悪影響を減らす唯一の方法は、

たばこをやめることしかないようですね。

たばことお口の病気

たばこが、がん、心筋梗塞、脳血管疾患、動脈硬化などを引き起こすことはご存じかと思いますが、歯やお口にも影響を及ぼしているのをご存じですか？

歯やお口
への影響

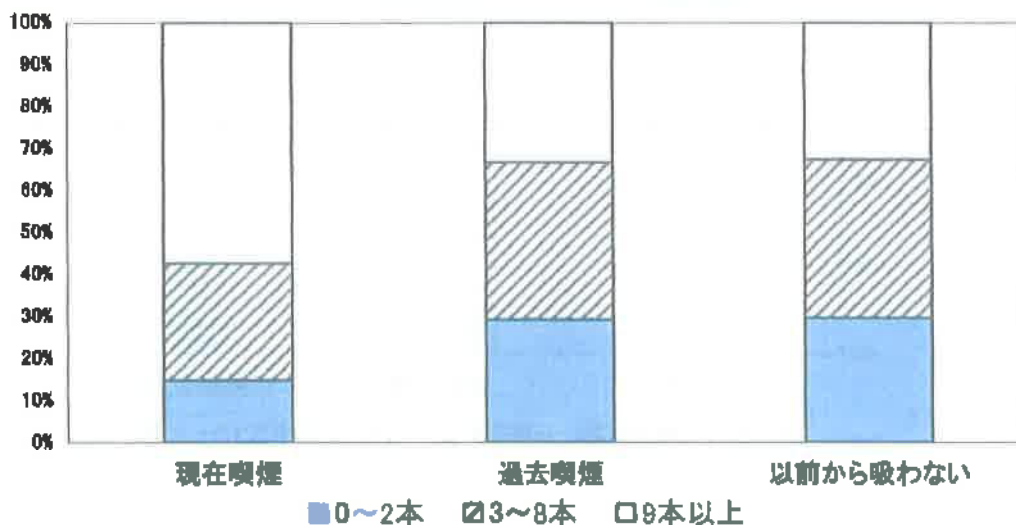
歯の黄ばみ、歯肉炎、歯周病、歯石沈着、黒い舌苔、口腔がん、歯の喪失、味覚の低下、口臭、口内炎など

今回は、喫煙習慣と歯の喪失、歯周病との関係のデータをご紹介します。
データは、平成20年度十勝圏域成人歯科健診結果(帯広市、大樹町、本別町)です。
データ数は、1,383人です。現在喫煙者、過去喫煙者、以前から吸わない者に分けて、歯の喪失数と歯周疾患の状況を調べました。

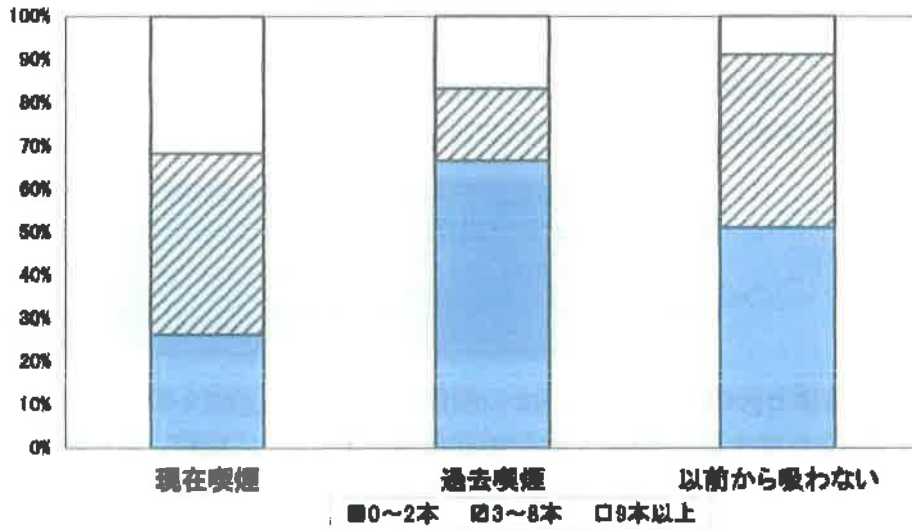
(1) 喫煙習慣と歯の喪失数

男性の40歳代～60歳代、女性の30～50歳代及び70歳代で、現在喫煙者の方が、以前から吸わない者、過去喫煙者よりも歯の喪失数が多いという結果でした。たばこは、男女問わずどの年代でも歯の喪失をまねきます。

喫煙習慣と喪失歯数との関係(男性60歳代)
p<0.05, p<0.01: Kruskal-wallisの検定



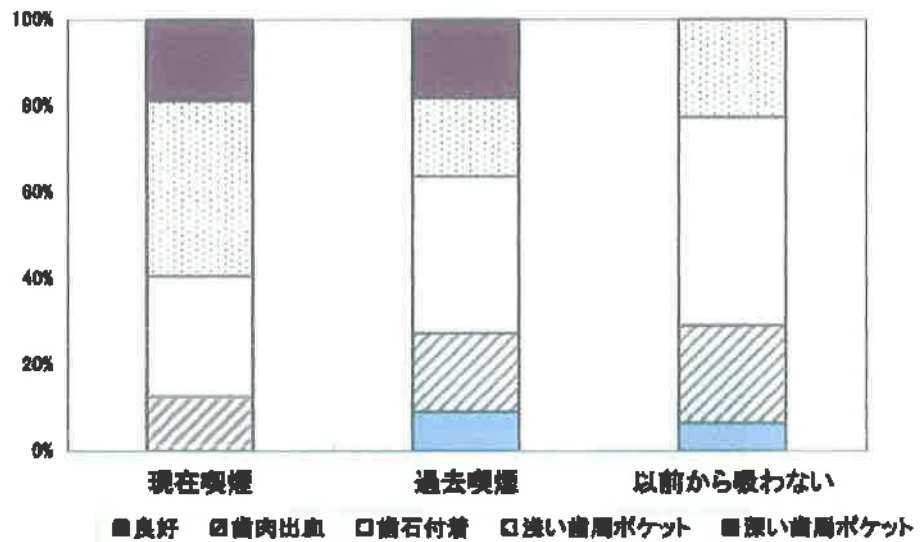
喫煙習慣と喪失歯数との関係(女性40歳代)
 $p < 0.05$: Kruskal-wallisの検定



(2) 喫煙習慣と歯周病

男性の40~50歳代で、現在喫煙者は、以前から吸わない者に比べて、歯周組織の状態が悪い結果でした。

喫煙習慣と歯周組織の状態との関係(男性40歳代)
 $p < 0.01$: Kruskal-wallisの検定



そろそろたばこ止めてみませんか？

～もっと早く、たばこの健康被害について学んでいたら・・・後悔しているおばちゃんより～

我が国では、1965～1970年代、男性の喫煙率が8割を超えており、勤務中や食事中の喫煙は当たり前、家族団らんでも当然のごとく喫煙され、喫煙は非常に身近な習慣という時代がありました。

この時代には、俳優の「くわえたばこ姿」にあこがれた経験のある方も少なくないと思います。

しかし、時代とともに工場や車の排気ガスの規制、家庭でのごみ焼きも行われなくなり、私たちの生活環境が改善されてきたところです。そんな中、**改めてたばこの煙について考えてみませんか？**

たばこの箱には、ニコチンとタールの量が記載されています。これは機械で測定した値です。たばこのフィルターには通気口がついていますが、実際に吸う時には唇や指で塞いでしまうなど吸い方により表示されているニコチンとタールの量はたばこの箱に表示されている値とは異なります。

たばこの煙の「燃えかす」には、**タールやニコチン、一酸化炭素**といった、からだに悪影響を及ぼす物質が**4000種類**も含まれていることはご存じのとおりです。

喫煙する人が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙、喫煙者が吐き出す煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と言います。受動喫煙は、**肺がんのほか、循環器や呼吸器などへの悪影響、歯周病、乳児突然死症候群等を引き起こす**と言われていています。

たばこが**ストレス解消**になっていると思いませんか？

たばこを吸っている人は、たばこを吸わない人に比べるとたばこを吸うという**ストレス**がもう一つ追加されていることとなります。

たばこを止めようとする**「離脱症状」と呼ばれる「ニコチン切れ」**が、苦しい・イライラする・手がしびれるなどの状態を引き起こし、再び、あなたにたばこを吸わせようとします。「タバコをやめなければ！」と思ってもニコチンの依存性が強い**ため簡単にやめられない**ことは皆さんご存知ですね。ガマンしても**ストレスが溜まり余計に吸いたくなる**人もいます。

たばこの止め方にはいろいろな方法があります。いつの間にか止められた、自分の意志で簡単に止められた、「禁煙グッズ」を使った、禁煙相談や禁煙外来を利用した、仲間や禁煙の先輩からのアドバイスを受けて止められたなどさまざまです。

長年吸っているから**「今さら、たばこをやめたってしょうがないよ」「千円になったら止めるよ」**と思いませんか？**「いつかは禁煙しよう！」**と思っているなら、「今日から」にしてみたいはかがでしょう。

今までにも禁煙にチャレンジした人でも、**あきらめずもう一度禁煙にトライしてみませんか。**

※ こんなことにチャレンジしてみたいはかがでしょう。

- ※ 1日に吸う本数を減らす。
- ※ 吸い方に注意する
 - ・吸う間隔を長くする。
 - ・肺の奥まで吸い込まないようする。
- ※ 吸いたくなったら水分を補給やガムを噛むなど**チャレンジ**してみたいはかがでしょうか。



保健所では禁煙相談を行っています。

もう、あなたの愛する人達をたばこの煙にさらさないで！！

禁煙インタビュー ~ただいま禁煙チャレンジ中!

10月1日のタバコ税増税による値上げから早一ヶ月。値上げをきっかけに禁煙をスタートした方、禁煙を考えている方などなど、これまで以上に脱タバコを目指す方が増えたのでは?

そこで、今月のコラムは、禁煙チャレンジ真っ最中のお二人にお話を伺いました。

プロフィール:

Sさん 43歳 男性 禁煙経験3回

18歳の頃、悪友に誘われ学校のトイレで隠れて吸ったのがきっかけで、いつしかスモーカーの道へ。職場の禁煙教室受講経験あり。1日30本

Tさん 51歳 男性 禁煙経験10回ほど

17~18歳頃、タバコを吸うのは当たり前前の時代。吸ってみたいくて夜に自販機でタバコを購入。以後、自宅では吸わない職場スモーカー。3日間で1箱

Q これまでの禁煙経験は?

Sさん:20代に1週間、30代に3日間、42歳で2週間吸っても罪悪感はなかった。今回で4回目。

Tさん:30年間に10回ほど。職場に来ると吸いたくなり事務室に入る前に喫煙。ストレスがたまると吸ってしまう。

Q 今回、禁煙を始めようと思ったきっかけは?

Sさん:そろそろ**卒煙**したい!年齢を考えて。

Tさん:タバコの値上がりも気になったし、これから寒くなるので外で吸うのは嫌。**吸い飽きたからね...禁煙することは週にだけ、伝えた。**

Q 禁煙を始めてどうでしたか?辛かったことは?

Sさん:以前、禁煙ガムを使ったが禁断症状なし。今回**禁煙3日目に死ぬほど辛い事柄に。**

9月25日 16:00 禁煙スタート

1-2日目 今まで吸っていた時間になると吸いたい気分に襲われた。食後の一服がしたい!

9月28日 猛烈なくらから状態になり13:00保健室へ。血圧 90-140 休んでどうにか16:00に体が正常に戻った。

その後の禁煙は...

7日目 またもや、くらくらときた。

10日目 くらくらが続く。**友達にタバコを吸わせて、副流煙でまく。**

*10日目以降は、タバコを買って吸う自分の姿を自分が見ている夢を見た。

10月12日の週は2日に一度、この夢を見た。**しかし、今は、たばこがなくても平気に...**

Tさん:7月30日土曜日に最後の一服。

特に禁断症状はなく、**吸いたくなくなったが意志で乗り越えた。**

体重は2~3kg増加。タバコが原因かは??

Q 禁煙を続けるために役立ったことは?

Sさん:**ミントガムを職場でのみ使用**。ガムを噛みながら、やめられた。

Tさん:特にはないかな。ストレスをためないことぐらいです。

Q 禁煙して良かったことは?

Sさん:**ニコチンから解放された~~!**

買い物に出かけても、まず喫煙場所を探していたが、今は肝心の買い物をする目的にすぐ行けるようになった。また、喫煙するために電車の時間を遅らせたりと時間の無駄使いがあったが、**禁煙で時間を有効に活用できる**。ゆっくり、朝の連ドラも観れるようになった。**何より、体をニコチンに取られている気持ちかしくなった!この調子で3ヶ月は続けたい**。今はお酒の席でも吸いたくない。

Tさん:吸うために寒い外に出なくてよくなった。仕事の一区切りでタバコを吸っていたが、吸わなくてもなんともない。

5~6年前から徐々にタバコから離れることができ、これからも続けられそう。禁煙チャレンジ3ヶ月超えは初めての経験です。家の中がタバコ臭くならないので、妻も歓迎

Q 今、タバコを吸っている方へのアドバイスは?

Sさん:やめるきっかけがないとやめられない。

自分の意志では吸わないが、副流煙を吸うことは自分の中でOKとした。

タバコは体と心によくない!やめた方がよい。喫煙後、5分は部屋に入らないなど、マナーも必要。吸わない人への配慮を。

Tさん:ないですが、喫煙場所が少なくなるのは仕方ないですね。

やめるのは、最後本人の意思ですかね。

お忙しい中、インタビューにご協力ありがとうございました。インタビューから、お二人とも禁煙を継続する意志が強いことを感じ、卒煙となることを期待しています。

私たちは喫煙が体に良くないことを誰もが認識していますが、実際にタバコをやめるためには、ニコチン依存を乗り越える必要があります。現在、保健所では禁煙相談を実施しています。また、十勝管内の34医療機関(内、禁煙治療保険適用外14施設)で禁煙外来を開設しており、治療として禁煙を支えています。

喫煙はニコチン依存症という病気です。

～禁煙治療ってどんな治療？～



2010年10月からたばこの値上げがあり、この機会に「禁煙をしよう!」、「本数を減らそう!」と思われた方も多いのではないのでしょうか。

しかし、本数を減らしてもその分、深く吸い込もうとしますので、健康への影響は変わりません。

皆さんもご存じだと思いますが、タバコを吸うと肺がんなどの危険性が高まるとともに周囲にいる人の健康にも影響を与えます。特に子どもが煙にさらされるといろいろな病気にかかりやすくなったり、成長を妨げたりもしますので、お子さんがいるお父さん、お母さんにはぜひこの機会に禁煙をしていただきたいです。

でも、わかっているにもかかわらずやめられない…という方も多いのではないのでしょうか。

それは意志が弱いのではなく、「ニコチン依存症」という病気です。現在では医療機関で禁煙治療ができます。当保健所でも禁煙治療を行っている医療機関のお問い合わせが昨年度よりも増えています。

2006年4月から禁煙治療も保険適用となり、喫煙は単なる習慣や嗜好ではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、治療が行われています。今回は禁煙治療についてお話したいと思います。(禁煙治療のための標準手順書第4版、2010年4月、日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会から一部引用)

禁煙治療はどなたでも受けることができますが、保険適用の治療は以下の4つの条件を満たすと受けることができます。

- ①直ちに禁煙しようと考えている
- ②ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上である

設 問 内 容	はい (1点)	いいえ (0点)
問 1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問 3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
問 4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眼気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問 5 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問 6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問 7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問 8 タバコのために自分に精神問題(神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問 9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問 10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。		
合 計		

③プリンクマン指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上である

あなたの指数は？ 1日の喫煙本数: 本×喫煙年数 年 = > 200

④禁煙治療を受けることを文書により同意している

ところで、禁煙治療ではどのような治療をするのでしょうか。まず、初回診療を行い、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回の再診で構成されています。治療内容は診療、呼気中の一酸化炭素濃度の測定、禁煙実行及び継続に向けてのアドバイス、禁煙補助薬の処方等が実施されます。

費用も気になると思いますが、ニコチンパッチを利用すると約 13,000 円(保険適用なし約 43,000 円)、禁煙薬を利用すると約 19,000 円(保険適用なし約 64,000 円)程かかります。(費用はおおよその算出)一見、「費用が高い！」と思われる方もいらっしゃると思いますが、一月10箱吸う方であれば約3ヵ月分のタバコ代で済みます。このまま何年も吸い続けると考えると高いでしょうか？

自分で努力して禁煙するのもよいですが、ニコチンパッチやガムを使用すると禁煙の成功率が約2倍、禁煙薬を使用すると約3倍高まるというデータもあり、禁煙時の落ち着かない、イライラを抑えながら比較的楽に禁煙することができます。禁煙薬は医師の処方箋が必要ですが、ニコチンパッチやガムは薬局及び薬店でも購入することができます。

「今さらやめたって…」と思いませんか？

禁煙を始めるのに遅すぎはありません。

禁煙治療を利用して禁煙にチャレンジしてみるのも一つの方法です。

十勝管内では26の医療機関で禁煙治療を実施しています。

禁煙治療実施医療機関はこちらで確認できます。

(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kak/tkh/framepage/klnen-chiryo-kan-obihiro.htm>)



☆☆ 知っていますか?? 「禁煙週間」 ☆☆

5月31日～6月6日は禁煙週間です。これは、世界保健機関（WHO）が喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して、平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定めたことに伴い、厚生労働省においても、平成4年から5月31日からの1週間を「禁煙週間」と定めて、喫煙及び受動喫煙による健康被害等についての普及啓発等に取り組んでいます。

今年のテーマは「みんなで知ろう! たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」です。

この条約は、「たばこの消費及びたばこの煙にさらされることが健康、社会、環境及び経済に及ぼす破壊的な影響から現在及び将来の世代を保護すること」を目的としています。日本も平成16年3月9日に署名し、同年6月8日に批准、平成17年2月27に発効しています。

日本のたばこのパッケージの3割以上に健康被害についての表示がされるようになったのも、この条約がもととなっており、「健康被害が少ないと誤解を与えかねない表示をしない」等ということも求められています。

このように、世界的にもたばこ対策について取り組まれています。日本の喫煙率はどう変化しているでしょう。

JT 全国喫煙者率調査によると、男性の喫煙率が1965年で82.3%だったのに対して、2010年では36.6%へ減少しています。

一方、女性は15.7%（1965年）が12.1%（2010年）に減少していますが、ほぼ横ばいの状況です。

2010年10月には、たばこ価格が値上がりしたため、来年も減少が期待できますが、年齢別でみると、男性

では30代～50代と生活習慣病に気をつけてほしい年代、女性では20代～30代と妊娠・出産を経験する年代の喫煙者が多いようです。



年代別喫煙者率(2009年JT全国喫煙者率調査)

	20代	30代	40代	50代	60代以上
男性	40.3%	46.9%	44.9%	44.5%	27.8%
女性	15.9%	16.8%	14.9%	14.8%	6.2%

過去のコラムでも、健康被害との関係や妊娠、子どもへの影響等について記載

してきました。「たばこが身体に悪いことは知っているけどやめられない。」のは、ニコチン依存症という病気のせいだとわかっています。一番大切なのは「やめよう!」という自分の決意です。そこから禁煙へ向けての出発です。いつから禁煙を始めても遅いことはありません。

**自分と周りの方の健康を守るため、将来を輝かせるため、
禁煙週間を機会に禁煙について考えてみてはいかがでしょうか?**

☆たばこ値上げによる意外な効果とは？☆

昨年10月にたばこの販売価格が引き上げられました。値上げに伴い、道内でも禁煙を真剣に検討した愛煙家が多かったことと思います。

厚生労働省の研究班（代表者：大井田隆日本大学教授）による調査では、昨年10月の値上げ以降、それまで喫煙していた中高生の約2割が禁煙に踏み切ったことがわかりました。また、年々減少を続けていた「習慣的に喫煙する中高生」の割合は全体の約3%にまで減少していました。

この調査は昨年10月、全国から無作為抽出した中高244校を対象に調査票を送付し、170校計9万9千人から回答があったものです。禁煙した生徒の約4割が「お金の節約・たばこの値段が高い」と回答しており、研究班代表の大井田教授は「自由に使えるお金の少ない中高生にとって、たばこの値上げは喫煙を減らすのに有効なことがわかった」と分析しています。



一方で、毎日喫煙している中高生の約63%がたばこ自販機用の成人識別ICカード「タスポ」を使ってたばこを購入していることも判明しました。未成年の喫煙防止を狙って導入されたタスポを、喫煙する中高生の多くが使用している実態も明らかになっています。大井田教授は「自動販売機の撤去とさらなる値上げが、中高生の喫煙防止に効果的で必要な取り組みである」としています。



未成年者の喫煙は、法律で禁止されているだけでなく、将来の健康への悪影響が非常に大きいとされています。

道では未成年者喫煙防止のための取り組みとして、児童・生徒を対象とした学校における喫煙防止講座や、保護者および教職員への健康教育等を実施していますが、今後も実態に即した効果的な取り組みの継続が必要であると考えています。



タバコと美容

右の写真は、双子の女性のうち、一人が20年間喫煙したと仮定した場合と、非喫煙だった場合で、風貌がどのように違ってしまいかを想定し作成したものです(2001.9.27 付のBBCの記事より引用)。



しわ

タバコの主成分である「ニコチン」は、血管を収縮させ血行を悪くするので、真皮の働きが衰えしわができやすくなります。また、「活性酸素」が増えて「コラーゲン」と「エラスチン」を損傷させるので肌の弾力が失われます。

しみ

タバコ1本で25~100mgの「ビタミンC」が破壊されるため、ビタミンC不足からメラニン色素生産の抑制ができず、しみ・そばかすなどの色素沈着を起こしやすくなります。

黒ずみ

タバコに含まれる暗色の「タール」は、肺だけでなく皮膚にも沈着し、肌の色が悪くなり、毛穴にも付着することで黒ずみの原因となります。また、タール(ヤニ)が歯につくと、歯が黄色く歯肉も黒ずみ、口臭の原因にもなります。

乾燥

「ニコチン」で血管が収縮され、末梢まで血液が行かなくなり、肌が乾燥して肌荒れやかゆみなどの原因となります。

老化

喫煙により、女性ホルモンの代謝が阻害され、全身の老化がすすみやすくなります。また、エストロゲンの減少で骨密度が低下されます。

その他、歯槽膿漏、薄毛・脱毛、声の変化(ガラガラ声)など、全身に様々な影響を及ぼします。

喫煙者率(全国)

男性 38.9%
女性 11.9%

(2009JT 全国喫煙者率調査)

喫煙者率(十勝)

男性 56.1%
女性 17.4%

(2004 帯広保健所調査)

十勝の女性の
“美容”が
危機??

※ 2010 世界禁煙デー記念シンポジウム講師 平賀典子氏主宰のサイトより一部引用させていただきました(詳細は → タバコは美容の大敵! <http://tobacco-biyou.jp/>)

