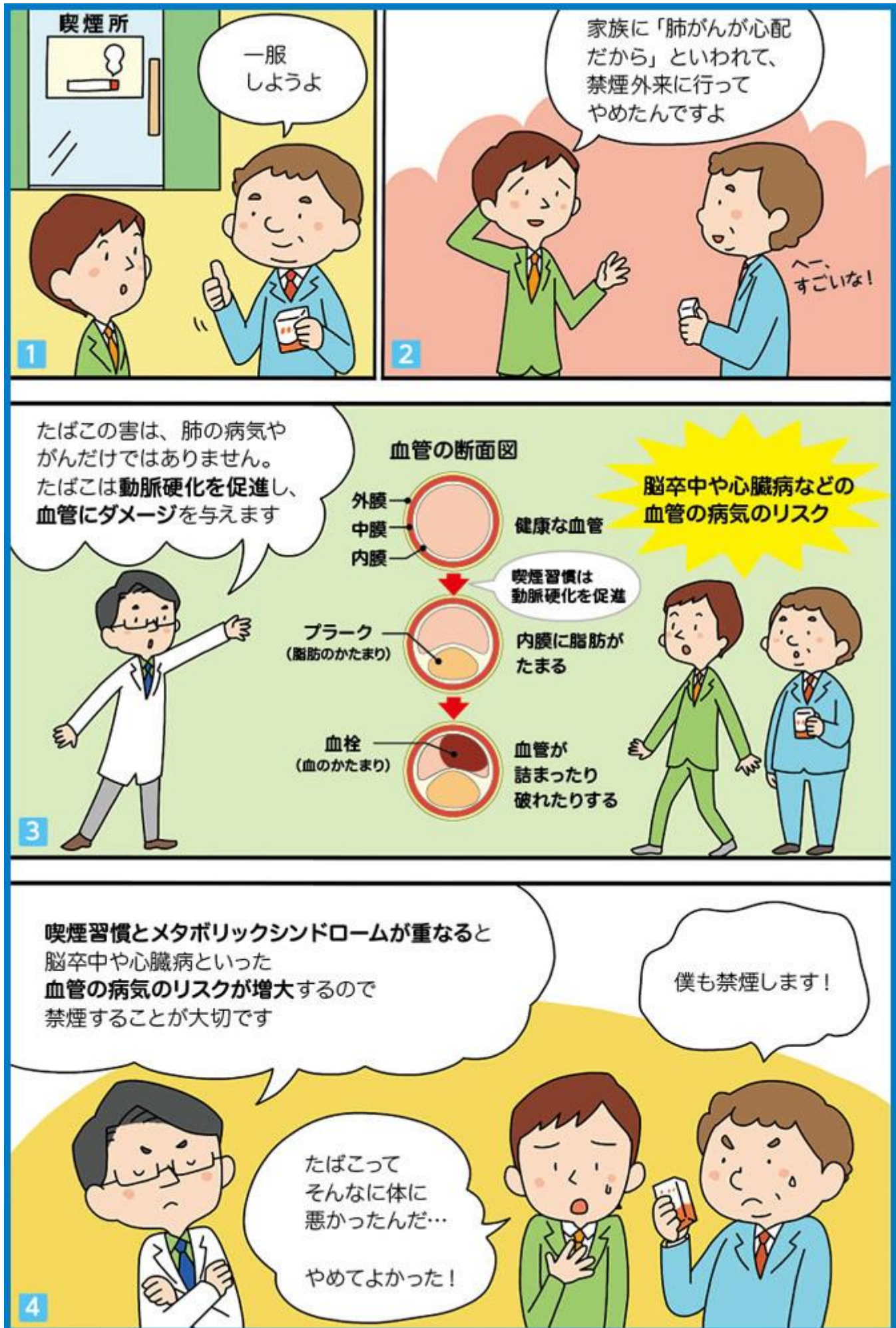


3 月 喫煙習慣が気になったら

令和 02 年 03 月 01 日



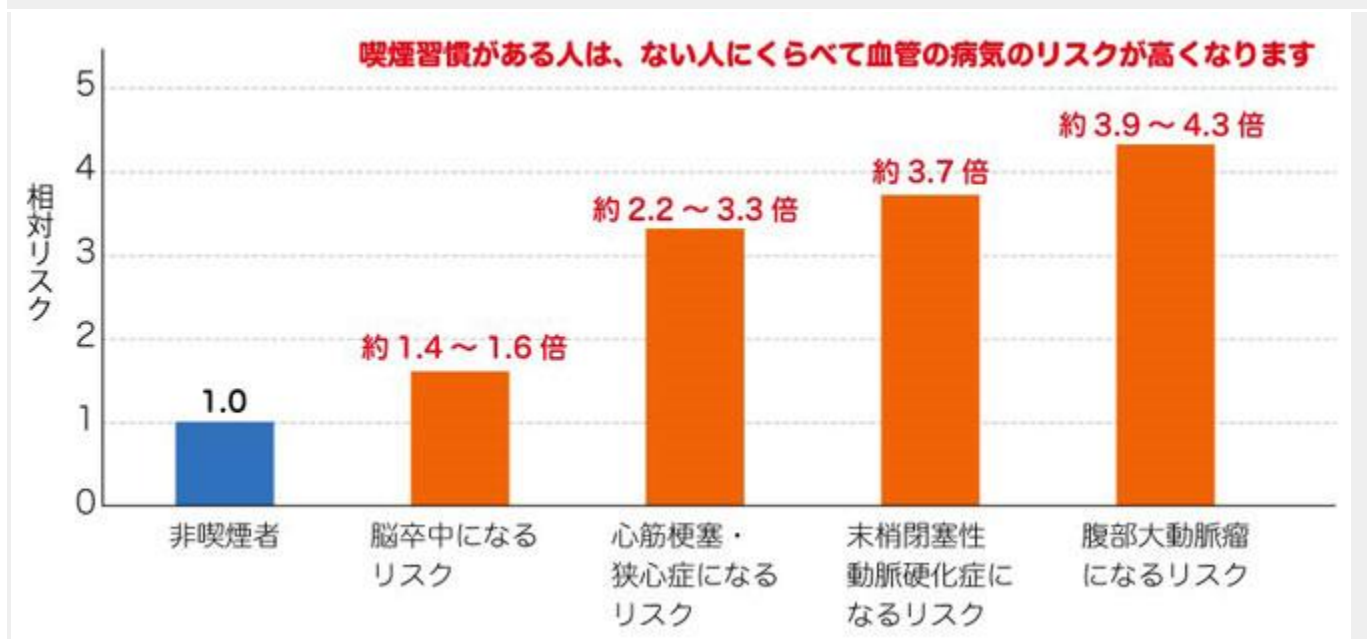
●たばこは動脈硬化を促進し、血管にダメージを与える

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など、約 200 種類の有害物質や約 70 種類の発がん物質が含まれています。

たばこの害としては、肺がんをはじめとした多くのがんのリスクを上昇させるほか、慢性閉塞性肺疾患（COPD）やぜんそくなどの肺の病気の原因になること、胎児への影響があることなどが知られています。

その他にも大きな影響を受けるのが「血管」です。たばこの煙に含まれるニコチンは交感神経を刺激し、血管を収縮させるため、血圧の上昇を招きます。その結果、血管内膜が傷ついて動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など血管の病気のリスクが高まります。

非喫煙者に対する現在喫煙者の相対リスク



厚生労働省「喫煙と健康」をもとに作成

●喫煙者はメタボリックシンドロームになりやすい

喫煙習慣がある人は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常が 2 つ以上該当した状態）になりやすいこともわかっています。

40～74 歳を対象とするメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」では、腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のいずれかが基準値を超えると、「特定保健指導」のうちの「動機付け支援」の対象になります。さらに「喫煙習慣」があると、「動機付け支援」から「積極的支援」に判定が変わり、生活習慣を改善するための手厚い指導を受けるようになります。これは、喫煙が生活習慣病や動脈硬化の重大なリスクであることを示しています。

喫煙習慣とメタボリックシンドロームが重なると、動脈硬化の進行が早くなり、脳卒中や心臓病などのリスクが
いっそう増大します。

●2020 年 4 月からは職場や飲食店では「屋内禁煙」に

たばこは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法が成立し、2019 年 7 月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。さらに、2020 年 4 月 1 日からは、職場や飲食店などでは原則「屋内禁煙」になります。

これを機会に、あなたご自身のため、そして大切なご家族のために禁煙に取り組みましょう。

●「禁煙外来」で禁煙を成功させよう

“たばこをやめたいのにやめられない”というのは「ニコチン依存症」という病気です。自分ひとりで禁煙することが難しい場合は、「禁煙外来」を受診し、医師の指導を受けながら禁煙をめざす方法もあります。禁煙外来で処方される禁煙補助薬（ニコチンパッチや内服薬など）による治療は、禁煙後の離脱症状が緩和されるので、つらい思いをせずに禁煙することができます。一定の条件を満たすと、健康保険で治療が受けられます。

喫煙の年数に関わらず、禁煙すれば 24 時間後には心臓発作の可能性が低下するなどの健康効果が現れます。さらに、禁煙 1 年後には肺機能が改善し、禁煙 2～4 年後には脳卒中や心筋梗塞のリスクが約 1/3 減少し、禁煙 5 年後には肺がんのリスクが低下します。禁煙 10～15 年後には、さまざまな病気にかかるリスクが、たばこを吸わない非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

生活習慣病の大きな原因となるたばこをやめて、健康を取り戻しましょう。

[喫煙習慣が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛