

たばこ…未来の健康のために

たばこの煙に含まれる一酸化炭素、ニコチン、タールなどの有害物質が、がん、脳血管疾患、心疾患、呼吸器疾患などの罹患リスクを高めることは確かな事実です。

2013年に新型たばこ製品として登場した加熱式たばこの販売が増加しています。加熱式たばこは紙巻きたばこのような煙が出ないため、たばこメーカーは「有害物質が少ない」とPRしていますが、有害性の低下は検証されていません。

また、水たばこ（シーシャ）が急速に広がっています。水たばこは、たばこの葉を炭火で熟し、発生した煙を水にくぐらせて吸引します。主流煙に含まれる有害成分が水で除去されるので安全だと誤解する人が多いようです。しかし、決して安全ではありません。ベトナムでの大規模コホート研究では、水たばこのがん死亡リスクは紙巻きたばこの3倍高いという報告※もあります。水たばこを提供するシーシャバーでの受動喫煙も心配です。

たばこを始めるとニコチン依存症になり、止めることが難しくなります。喫煙は様々な疾病リスクも高めるだけでなく、たばこを購入し続けなければなりません。喫煙は、自分の健康を損なうためにお金を払い続ける行為です。そんなたばこには絶対に手を出さないでください。たばこを止めたいと思ったら、保健室や健康管理センターに相談してください。

※ Ngoan Tran Le 等, JAMA Oncol. 2024 Sep 1;10(9):1237-1244. PMID: 3899057

高崎健康福祉大学大内禁煙化プロジェクト 教授 東福寺幾夫

二十歳未満者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の喫煙を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の喫煙を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、たばこの販売者は処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、たばこに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

たばこが健康に及ぼす影響

- 若年者の喫煙の成功率が低く、より重症のニコチン依存になりやすい。
- たばこは薬物乱用につながる危険が高い。満20歳未満の者の喫煙は、飲酒と共に大麻・覚醒剤・麻薬などの薬物乱用の入り口になっている例が多く見られる。
- ホルモンに変調をきたし、月経不順や不妊の原因となる可能性がある。特に妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながる。
- たばこに含まれる一酸化炭素やニコチンは血流を妨げ、さらにビタミンCを破壊することで、肌の老化を大きく進めてしまう。その結果、しみ、しわ、たるみが増えるだけでなく、白髪や脱毛といった現象も起きやすくなる。

たばこに含まれる有害物質

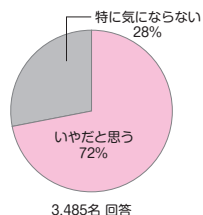
喫煙によって発生する化学物質は約5,300種類で、そのうち約70種類の発がん性物質が含まれており、たばこを吸う人は吸わない人と比べて、がんや虚血性心疾患、脳卒中等にかかるリスクや死亡のリスクが高くなります。

ニコチン依存症とは

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性の薬物です。長く喫煙している人がたばこを吸わないと、血中ニコチン濃度が低下して、イライラしたり、苦痛、不安、ふるえ、眠気、あくび、だるさなどの離脱症状が現れます。そのため、たばこを吸わずにはいられなくなるのがニコチン依存症です。たばこをなかなかやめられないのは、意志が弱いだけではなく、ニコチン依存という状態に陥るからなのです。

群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

身近な人がたばこを吸っていたらどう思いますか？



副流煙と受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と空気中に分散する「副流煙」があります。他人のたばこの副流煙や呼出煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。

副流煙に含まれる有害物質の濃度は、主流煙の数十倍にのぼるものもあり、副流煙の方がむしろ有害と言えます（ニコチン3倍、タール3倍、ニッケル30倍、力ドミウム7倍、一酸化炭素5倍）。

喫煙者の周囲にいる人は副流煙に汚染された空気を吸い込むことになり、咳や頭痛などの症状にとどまらず、呼吸機能の低下、さらには狭心症や肺がんなどの脅威にさらされます。

禁煙への道

- 喫煙をしている人は「禁煙宣言」をしましょう。
 - ニコチンガム / ニコチンパッチを上手に使いましょう。
(薬局で購入できます)
 - 病院の禁煙外来を受診しましょう。(健康保険が適用されます)
 - 禁煙支援プログラムを活用しましょう。
(インターネット禁煙支援サービスも開設されています)
- 具体的な方法を知りたい方は、各大学等の相談窓口にお尋ねください。 —

参考ホームページ

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム
～健康づくりサポートネット～
→生活習慣病などの情報 (e-ヘルスネット)
→喫煙



たばこQ&A

高崎健康福祉大学学内禁煙化プロジェクト 東福寺幾夫 教授に伺いました！

軽いたばこなら健康に及ぼす影響は少ないので大丈夫？

軽いたばこに変えても、喫煙者のニコチン依存度に変化はありません。健康を考えて、軽いたばこに変えたとしても、より深く煙を吸い込んだり、吸うピッチが早まる、本数が増えるなど、むしろ健康に逆効果をもたらす場合が多くなると考えられます。

たばこが集中力を高める？ たばこを吸うと頭がすっきりする？

喫煙者は体内のニコチンが切れてくると、イライラして落ち着かなくなります。そんなときにたばこを吸えば、イライラはすぐに治まり、頭がすっきりし、集中力が増すと感じますが、実はニコチン禁断症状によるイライラが治まり、「普通の状態」に戻っただけなのです。

たばこは、ストレスを解消する？

喫煙によって解消されるストレスは、「たばこを吸えないストレス」に過ぎません。



たばこを吸うとやせる？ たばこをやめると太る？

たばこに含まれるニコチンには、食欲をおさえたりする作用がありますが、たばこを吸うことで体重減少が見られる場合は、胃が荒れて食欲がなくなり、味覚も鈍化するため、食事摂取量が減り、「やつれている」ためです。たばこをやめて太る場合は、一過性の場合が多いです。禁煙することで味覚が改善し、食欲ももどり「健康」になったためです。食事が楽しめるようになった分、身体はより活発に、活動的になっているはず。

ただ、「口がさみしいから」とつい食べ物を口にしてしまったり、「食べ物が美味しく感じるようになって…」と食べ過ぎてしまったりする事があるので注意が必要です。

私の勤務する高崎健康福祉大学では、毎年学生対象にたばこアンケートをしています。

新入生の喫煙者は皆無ですが、20歳を超えると喫煙者・喫煙経験者が表れます。これらの人の喫煙のきっかけは、「好奇心から」と「喫煙者に勧められたから」が各々4割程度であり変わりません。これらの二つの理由でたばこを始めた人のその後の喫煙継続状況を調べた結果（2024年）は、「好奇心」の人は13.0%でしたが「勧められた」人は34.5%で、後者が2.65倍も高いことが判明しました。喫煙者は喫煙する友人や先輩も多いため、禁煙し難いと思われます。友人や先輩が勧めても、たばこには絶対手を出さないで下さい。

加熱式たばこだから大丈夫？

「加熱式たばこだから安全」ということはありません。

最近、新たに加熱式たばこが登場し、その利用が広がっています。紙巻きたばことの違いは、煙がでないこと、一酸化炭素がほとんど含まれないことなどです。その健康リスクについては登場して間もないため、疫学的研究も進んでおらず、評価も定まっていません。しかし、喫煙者が吐き出した煙のにおいに不快感を感じる人は少なくありません。日本呼吸器学会では、紙巻きたばこ同様に有害物質の取り込みと周囲の人への受動喫煙の危険性を指摘しています。また加熱式たばこもニコチンを吸引するため依存性が発生することについては、紙巻きたばこ変わりありません。

友人の車の中がたばこ臭くて気になります。 臭いだけなら害はない？

臭いの元は煙成分の残留物です。あなたは友人の車の中で受動喫煙をしています。受動喫煙には、たばこの先から立ち上る煙副流煙や喫煙者が吐き出す煙を吸う二次喫煙の他に、煙の残留物（ニコチンやタールやその化学変化物）を体内に取り込む三次喫煙があります。煙は、喫煙者の皮膚や髪衣類や壁床・カーテンなどにも付着します。それらに触れることにより残留物が体内へ取り込まれます。窓を開け煙を外に逃しても、残留物は臭いとして車内にとどまります。消臭剤は、臭いを軽減させても受動喫煙の有害性をなくすものではありません。

未成年は、「禁煙」となっていない飲食店のアルバイトはできないって本当？

本当です。2020年4月から改正健康増進法の施行により、原則、屋内は全面禁煙となりました。一部喫煙可能な飲食店は残りましたが、受動喫煙防止の観点から未成年者はその空間に立ち入ることはできません。また、未成年者を喫煙可能空間に立ち入らせないことは、施設管理者の義務です。飲食店でアルバイトをする学生は多いと思いますが「未成年者は喫煙可能空間に立ち入り禁止」をよく理解しておいてください。

