



今日からはじめよう けんこう習慣



生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

第3回 吸う人も吸わない人もタバコのリスク

「タバコ病」の原因

タバコの煙には人体に有害な化学物質が200種類以上も含まれています。特に、ニコチン・タール・一酸化炭素は三大有害物質といわれ、吸い込むと気道や肺が傷つき、炎症を起こしたり肺胞を破壊したりする要因になります。こうした有害物質を長期にわたり吸入すると、「タバコ病」ともいわれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）にかかりやすく、動作時の息切れや呼吸困難、慢性的な咳・痰などの症状を引き起こします。

COPD発症者の90%以上は喫煙者ですが、非喫煙者であってもタバコを吸う人が身近にいて受動喫煙をしている場合、発症リスクは高まります。三大有害物質の含有率も、実は主流煙より副流煙に多いといわれています。

タバコの種類と危険性

葉を燃やして煙を吸う紙巻タバコが最もポピュラーですが、近年では加熱式タバコや電子タバコなど種類は増加しています。これらは電気で加熱して蒸気を吸い込むタイプなの

で、煙や匂いの発生が比較的抑えられており、さらに、苦味を消すために口当たりのよいフレーバーを添加したものや、手に取りやすいお洒落なパッケージのものも多いです。とはいえ、有害性や依存性といった健康への影響は変わりありませんので、注意が必要です。また、周囲の人が煙に気づきにくく、知らず知らずのうちに受動喫煙をする原因になるとも懸念されています。

飲食店での分煙化や路上喫煙の罰金化など社会の変化も見られる昨今、吸う人も吸わない人もタバコのリスクを改めて考えてみる大切です。

たばことこの因果関係を推定する科学的証拠が十分(確実)である病気

がん	肺がん、頭頸部がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、尿路がん(膀胱)、子宮頸がん、肺がん患者の生命予後悪化、がん患者の二次がん罹患、かぎたばこによる発がん
循環器	虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
呼吸器	慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核による死亡
糖尿病	2型糖尿病の発症
その他	歯周病、ニコチン依存症、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群(SIDS)、早産、低出生体重・胎児発育遅延



今日からできること

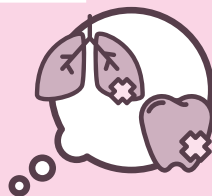
タバコのリスクに向き合うために、周囲の人と協力し
できることから少しずつ始めましょう。



喫煙マナーを徹底しよう



タバコによるリスクを意識しよう



自分の健康を守る行動をとろう



2025
春

2025
夏

タバコ
について
考える
2025秋

2026
冬

2026
春

2026
夏

2026
秋

2027
冬