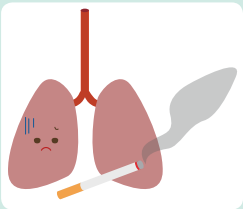
定期健診が
あなたの健康
を守ります

健診センターだより

編　集　発　行
公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構（徳島県総合健診センター）
公益財団法人 日本対がん協会徳島県支部
公益財団法人 結核予防会徳島県支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL（088）633-2266㈹ FAX（088）633-1811

たばこの害について
～新型たばこも含めて～

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構　診療部 医長　勢井雅子



1. はじめに

たばこが体に悪いことは、今や誰でも知っていることでしょう。この 50 年の間で、最も大きな公衆衛生上のできごとの一つは「たばこの害」が科学的に明らかになったことです。気がつく人は昔からいて、300 年以上前、江戸時代の貝原益軒は「たばこは害が多い、習慣性がある、家族にも迷惑をかける、出費が多い、初めから吸わないに越したことはない」等と養生訓に書いています。後から証明されました。

2. 昔、大人は普通、吸っていました

昔は大人、とくに男性はたばこを吸うのが普通でした（昭和 41 年男性喫煙率 83.7%「JT 全国喫煙者率調査」）。「今日も元気だ たばこがうまい!」（昭和 32 年キャッチコピー）、「たばこは動くアクセサリー」（昭和 35 年キャッチコピー）、なんと昭和 39 年東京オリンピックの時に五輪記念たばこが発売されています。以前のことは仕方ないとして、今はたばこの害について、個人差はあれ、皆知っている時代になりました。それでもまだ「やめたくない」「やめられない」方もおられます（男性喫煙率 29.4%、女性喫煙率 7.2%「平成 29 年国民健康・栄養調査結果」）。

3. たばこは寿命を縮めます

コホート研究（一定の集団を前向きにずっと観察していく研究）によって、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて平均で 10 年寿命が短いことがわかっています。よく「ぱっと逝くけん、いいんじゃー。」と言われますが、実際、そのようになることは少なく、現実は動脈硬化等による病気になって、何年も不自由な生活が続きます。

4. たばこはがんのリスクを増やします

これも「知っています」と言われそうですが、そもそもどうして、がんになるのでしょうか。がんは一部の細胞の遺伝子が傷ついて、異常な細胞の増殖が止まらなくなる病気です。偶然に傷がつくことは確率の問題であり、年をとるほど、その偶然を起こす回数が増えるのでがんになりやすくなります。

たばこは遺伝子を傷つける発がん物質を約 70 種類も含んでいます。喫煙者は毎日毎日、発がん物質を吸っていて、肺がんになる確率は非喫煙者の3～5倍です。他の臓器のがんの確率も増やしていきます。

5. たばこは肺を壊していきます

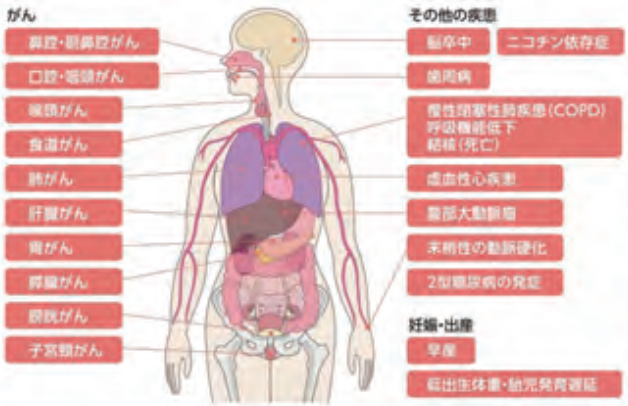
たばこの煙に含まれる物質は、肺に炎症を起こして、肺を壊しています。取り返しのつかない呼吸機能の低下の原因になります。落語家の桂歌丸さんのように、喫煙者だったために、酸素ボンベが必要になった方を知っていることと思います。こ

れは慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気で、咳や痰の症状と息苦しさ（まるで溺れているような苦しさ、と表現されます）を訴えます。歌丸さんは晩年、ご自身の喫煙を後悔しながらも、「COPD 啓発活動」にご尽力くださいました。

6. たばこ は動脈硬化をすすめます

たばこの煙は肺から入って血液に吸収されます。ニコチンは血管を収縮し、血圧を上げ、心拍数を増加させます。一酸化炭素は全身を酸素不足にして、赤血球を増やします。また活性酸素は血管の内側を傷つけます。複合的に動脈硬化（血管の内側が分厚くなり、固くなる）をすすめます。心臓では心筋梗塞や狭心症をおこし、脳の血管では脳卒中をおこし、大動脈では動脈瘤などができます。

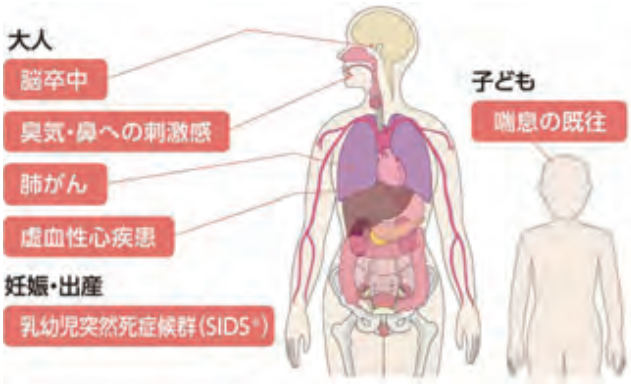
7. たばこを吸っている本人がなりやすい病気



喫煙と健康「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（リーフレットより）

十分に科学的根拠のあるものが上に示されています。右側の列はがん以外です。妊婦の喫煙は早産や低出生体重の原因になります。

8. 受動喫煙の害



喫煙と健康「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（リーフレットより）

「たばこを吸っていない女性」において、夫がたばこを吸っていると、夫がたばこを吸っていない場合に比べて肺がんの死亡率が高いことが報告され、「他人のたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）の害」が明らかになっていきました。現在、受動喫煙の健康影響について「科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である」病気を示します。

9. やめられないのは依存症のせいです

たばこに含まれる「ニコチン」は麻薬と同じように依存性をもつ化学物質です。「ニコチン依存の正体」は喫煙による脳内報酬回路の形成です。喫煙後、すぐに血中ニコチン濃度が最大になり、脳内の報酬回路を刺激します。それによって少しの間、満たされた気分になります。しかし、ニコチンの生体内半減期が 1 ～ 2 時間であるために、ニコチンが切れてくるとイライラして、また、たばこが欲しくなります。喫煙者はニコチン濃度を維持しようと断続的に喫煙することになります。

喫煙は依存症の一つと認識され、平成 18 年度より「ニコチン依存症管理料」として禁煙治療が医療保険で実施されています。「禁煙したい」と思っている方は是非、禁煙外来という選択肢を持ってください。これまでに失敗した方も再チャレンジしてみませんか?徳島県は非常に禁煙外来が多い（2019 年 9 月、当機構も含め 180 施設）ので、お近くの医療機関で

している可能性が大きいです。標準は 12 週間の間に 5 回受診です。禁煙補助剤は「のむ」「貼る」「噛む」の 3 種類ありますので、外来でご相談ください。

10. 新型たばこなら大丈夫？

新型たばこには「加熱式たばこ」と「電子たばこ」があります。

「加熱式たばこ」は日本では 2014 年から販売され、2016 年から急速に普及しました。アメリカから大量に日本に入ってきましたが、アメリカでは加熱式たばこがリスク低減製品として認められず、2019 年に結局「一般のたばこ」として販売され始めました。

「加熱式たばこ」は従来の燃焼式（紙巻）たばこと同じ葉タバコを原料として、燃やさずに加熱して、発生した蒸気を吸うものです。「有害物質が 90%減」という宣伝もされていますが、減っている物質はあるものの、多くの発がん物質が含まれ、ニコチンのレベルは大きく変わりません。加熱式たばこによる健康被害を明らかにするには今後、数十年にわたる調査が必要です。以前、いわゆる低タール（低ニコチン）たばこが実際には低リスクでないことが証明されたように、加熱式たばこも安全でないことが今後証明される可能性が高いと考えられます。

加熱式たばこは、煙が見えにくく、受動喫煙がないように受け止めがちですが、呼気には有害成分が含まれています。加熱式たばこの受動喫煙による健康被害を科学的に明らかにするには今後の研究が必要です。

一方、「電子たばこ」に葉タバコは入っていません。液体（リキッド）を加熱して蒸気を発生させて吸引するタイプで、ニコチンを含むものと含まないものがあります。日本ではニコチン入りリキッドは製造販売されていませんが、ニコチン入りを輸入する場合があります。また、調査では国内販売の電子たばこの多くから、ニコチンが検出されています。リキッドには様々な添加物や香料が加えられていて、加熱により発がん物質が生じることが報告されています。電子たばこが紙巻たばこの禁煙に役立つという明確な証拠もありません。

欧米では電子たばこが若年者の間で急速に普及しています。ニコチンを含む電子たばこは急性の肺障害を引き起こし、2019 年までに多くの死亡例が報告され、問題となっています。

新型たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ）は発がん物質など有害なものが含まれていることは明らかで、健康被害（あるいはリスク低減）についての科学的な証拠が十分でない状況です。病気の「予防」のためには、避けることをおすすめします。

11. もったいない

日本人のたばこによる年間死亡者は能動喫煙（本人の喫煙）によって約 13 万人、受動喫煙によって約1万 5 千人、と疫学で推計されています。前述したように喫煙者は非喫煙者より 10 年程度平均余命が短縮します。各病気との関連も前述しました。小児の誤嚥事故の原因製品のトップもたばこです。近年、火災原因の 1 位は放火ですが、2 位はたばこです。

喫煙者本人の健康（命）、周りの人の健康（命）がもったいないだけでなく、お金がもったいない、時間がもったいない、臭いなどで嫌がられてもったいない、周りが汚れてもったいない、老けてみえてもったいない、仕事の評価も実際より低くみられてもったいない、もったいないだらけです。

たばこを吸わなくなれば、すぐに周りはうれしいし、時間とともにがんを含めた病気のリスクが減っていきます。高齢であっても、禁煙するとがんを含めた病気のリスクは減っていきます。

たばこは昔、「大人になった証で、元気の象徴で、かっこいいもの」でしたが、その害が明らかになっている今、世界に取り残されている私たちは変わっていく必要があります。

令和元年度　健康を考える県民のつどい

9月はがん征圧月間として、全国各地でさまざまな行事が展開されました。徳島県では「健康を考える県民のつどい」が、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、去る9月2日、あわぎんホール（徳島県郷土文化会館）において関係団体、市町村保健担当者、婦人会等約620人の参加を得て盛大に開催されました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動に功労のあった個人7名と4団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりとがん並びに結核予防対策事業の推進に貢献のあった個人2名と1団体に理事長表彰を贈呈しました。また、よい歯の高齢者として383名に徳島県歯科医師会長表彰が贈呈されました。

式典終了後、徳島大学大学院医歯薬学研究部腎臓内科学分野助教田蒔昌憲氏から「慢性腎臓病と生活習慣」というテーマで、続いて、公益社団法人徳島県栄養士会会長髙橋保子氏から「実践!生活習慣病予防の食生活」というテーマでそれぞれ講演がありました。

本日のつどいの参加を機会に、皆様が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。

受賞者紹介

（敬称略）

★健康づくり推進活動

功労者知事表彰

〈個人〉

高田悦子
小野ちはる
藤本善子
橋本佳代
竹内眞由美
吉田早苗
岡本理恵

〈企業部門〉

株式会社アルス製作所
大塚テクノ株式会社
株式会社グローバル・アシスト
株式会社シケン

★がん並びに結核予防対策

功労者理事長表彰

〈個人〉

古味勝美
和田真由美

〈団体〉

那賀郡婦人会連合会

RFL（リレー・フォー・ライフ）徳島2019　～東新町商店街で開催～

リレー・フォー・ライフとは1985年にアメリカワシントン洲シアトル郊外で、アメリカ対がん協会の医師が始めたのが最初で、がん患者やがんを克服した人たち、また、その家族、友人、医師などが十数人ずつのチームを組み、リレー形式で24時間歩き続けることで、がんと闘う人たちの勇気を称え、社会支援を呼びかけるイベントです。

徳島県では、去る9月28日、29日の2日間にわたり徳島市の東新町商店街で開催され、当機構は乳がん検診車を配車し、乳がんの無料検診を実施しました。また、パンフレットの配布、乳がん触診モデルの展示を行うとともに、当機構の役職員がリレーウォークに参加しました。

リレー・フォー・ライフはたくさんのボランティアの方々の協力が必要です。

是非、リレー・フォー・ライフの趣旨をご理解いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。

結核予防複十字シール運動キャンペーン

9月24日から30日の結核予防週間中に、全国各地で複十字シール運動キャンペーンが実施されました。

この運動は、複十字シールの意義や目的を広く一般に伝え、結核予防の普及啓発を目的として全国一斉に行われます。当機構でも「健康を考える県民のつどい」開催時に、あわぎんホールにおいて、徳島県と徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）の協力を得てパンフレットを配布し、結核検診の受診と複十字シール募金運動への協力を呼びかけました。

このような活動を通じて、忘れがちになっている結核に関心を持っていただければと考えております。

～全国一斉複十字シール運動開始～

都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部が各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で徳島県知事を訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について広く一般に伝え一層の普及を図っていただくよう運動への協力をお願いしました。

～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部の病気をなくすため、世界の各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は皆様の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

平成30年度　募金額　2,975,684円

世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ！

糖尿病の患者数は世界でも、日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日であり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。

当機構でも、11月8日から30日までの約3週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。

お知らせ

ホームページについて

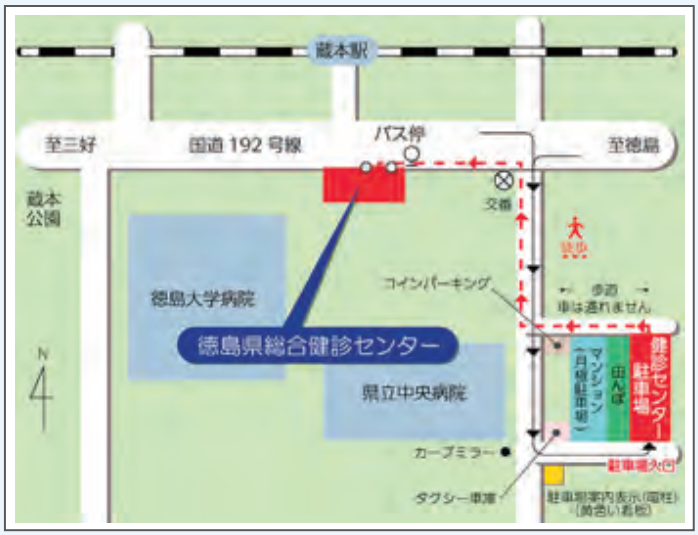
当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ
URL　http://www.toku-souken.ne.jp/

健診センター地図 ――駐車場案内――

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。（近道になります）

※実線 ―：駐車場までの自動車進路、
　点線 ‥‥：徒歩進路



バス

徳島バス･市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

ＪＲ

JR蔵本駅下車 徒歩3分