

喫煙の害について

健康推進部 部長 鈴木 民生

平成27年7月から禁煙外来を担当しています。まず、表1に言葉の定義を示しました。次に、日本の喫煙率は表2に示しています。順調に下降していますし、今後も減少していくと考えられます。この喫煙率減少の背景は次のように考えられます。

1. 喫煙の健康被害に関する意識の高まり
2. 飛行機、バス、電車を含めた公共の場所での禁煙エリアの拡大
3. タバコの値上げ
4. 禁煙のための薬の開発など

タバコの害についてですが、百害あって一利なしです。その中でがん、特に肺がんに対する影響を述べてみます。表3はがん統計です。上段が死亡数、下段が罹患数です。肺がんは男女合計で死亡数は1位ですが、罹患数は3位です。このことは5年生存率が男性で25%であり、女性で41%ということで理解できます。つまり肺がんは悪性度が高いといえます。

女性では乳がんが罹患数の1位ですが、5年生存率は89%となっており、死亡数は5位です。男性では前立腺がんが罹患数

の2位ですが、5年生存率は92%と良く、死亡数は5位以下となっています。肺がんは治療成績が悪い1つです。そこで肺がんにならないようするのは大事なことです。

表4は喫煙者のがんによる死亡リスクを表したものです。全部位では男性1.65倍、女性では1.32倍です、特に治療成績の悪い肺がんでは、男性4.45倍、女性2.34倍と高いです。そこで、是非、タバコをやめてほしいと考える次第です。がん以外のタバコの害も多いのですが、タバコに含まれる一酸化炭素が血管の動脈硬化を促進するといわれています。高血圧、脳梗塞、心筋梗塞の人たちはもちろんのこと、心、血管系の老化防止のため禁煙は大事なことと考えます。

なお、ニコチンは末梢循環を悪くします。タバコを吸う人で手足が冷えるという人は一度禁煙して手足の冷え具合を試してください。字数がつかまりましたので次の機会に肺のCOPDについて述べます。

表 1

用語	意味
現在喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っている者で、過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸っている者
前喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っている者で、過去1か月間に、たばこを吸っていない者
非喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っていない者で、過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸っていない者
喫煙率	喫煙率に関係なく「過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸う者」が全体に占める割合

参照：厚生労働省平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査結果の概要より

表 3

2013年の死亡数が多い部位は順に

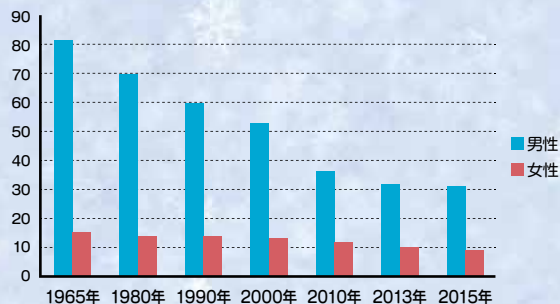
	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸8位
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸9位
男女計	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位

2011年の罹患数(全国推計値)が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	胃	前立腺	肺	大腸	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸6位
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸8位
男女計	胃	大腸	肺	前立腺	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸8位

参照：がん情報サービス 日本の最新がん統計まとめより

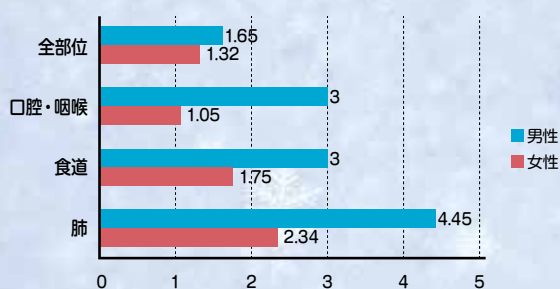
表 2



参照：厚生労働省の最新たばこ情報 成人喫煙率 (JT全国喫煙者率調査) より

表 4

がんの部位別にみた肺がん死亡についての相対危険度 (非喫煙者を1とした時の喫煙者の危険度)



参照：厚生労働省 平山らによる調査 (1966-82) を改変

Sante Quiz

2013年の男性のがんの死亡数で1番多い部位はどこでしょう。

- A** 胃がん **B** 肺がん **C** 大腸がん **D** 肝臓がん

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: A DHA

〈送り先〉
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係
★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
★応募締切:平成28年4月9日(金) 当日消印有効