

喫煙・禁煙について

喫煙はさまざまな健康被害をもたらします。
この機会に、喫煙の危険性や禁煙方法について
改めて理解いただければと思います。



1. 喫煙による健康被害・リスク(デメリット)

①病気にかかるリスクが高まる・胎児への悪影響

喫煙により発生する
主流煙に含まれる化学物質

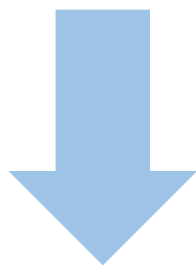
粒子成分

約4,300種類

ガス成分

約1,000種類

これらの中には発がん
性があると報告される
物質が**約70種類**存在



これらの化学物質は喫煙で肺や血液を通じて全身の臓器に行き渡ります。この発がん性物質が**DNAの損傷等を引き起こし、がんの原因**になります。また、たばこ煙に含まれる物質は**肺の組織に炎症等**を引き起こし、**永続的な呼吸機能の低下**の原因にもなり、たばこ煙を浴びると動脈硬化等が進み、**様々な循環器疾患に罹りやすくなります**。

喫煙によりかかりやすくなる病気・症状の一例

- ・肺がん、食道がん、喉頭がん、肝臓がん、胃がん等のがん
- ・虚血性心疾患、脳卒中等、血管に係る病気
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下など循環器系の病気・症状
- ・早産、低出生体重・胎児発育遅延など

喫煙・禁煙について

②受動喫煙の弊害

喫煙はたばこを吸っている本人だけでなく、そのたばこから出る煙を吸う**周囲の人たち（非喫煙者を含む）**にも健康被害を及ぼします。

そのため、禁煙をすることは、喫煙している本人だけではなく周囲の人の健康のためにもなります。

受動喫煙によりかかりやすくなる病気の一例

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患、脳卒中
- ・喘息の既往（小児）など

③新型タバコの種類

最近では、従来よく使われていた紙たばことは異なり、煙が出ないもの等、様々な種類の新型タバコがあります。

新型たばこの種類

新型たばこは、主に以下の3種類があります。

・加熱式たばこ

たばこの葉を加熱して吸引するタイプのたばこ。

・かぎたばこ（無煙たばこ）

口に直接はさんで吸引するタイプのたばこ。煙が出ない。

・電子たばこ

ニコチンを含んだ溶液を加熱吸引するタイプのたばこ。



④新型タバコの弊害

それぞれの新型たばこについて

加熱式たばこ

有害成分の分析結果から、加熱式たばこから発生する化学物質の種類は、紙巻たばこと比べほぼ変わらないものの、ニコチン以外の化学物質の量は少ないという学会報告があります。

無煙たばこ

海外からの研究では発がん性があると判定されており、日本でも国外の評価と異なる判定をする積極的な根拠はないことから無煙たばこと発がんとの因果関係は十分に推定されると判定されています。

電子たばこ

紙巻たばこと比較して、一部の有害成分が多く含まれるとの報告がありますが、ニコチン以外の化学物質の量ははるかに少なく、周囲への有害物質の曝露も同様に小さいことが報告されています。

新型たばこは安全？

これらの新型たばこの長期使用に伴う健康影響については、まだ使用が開始されてからの年月が短いため、明らかではありません。

どのような新型たばこにせよ、たばこに含まれる有害物質を浴びることに安全域はありません。また、紙巻たばこと併用した場合には健康影響の十分な低減を期待できません。

→**新型たばこ**を単独で使用している場合であっても、**最終的にはその使用も中止することが重要**です。

2. 禁煙の方法

○たばこが中々やめられない理由

ニコチン依存症とは、「血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患」*のことをいいます。

ニコチン依存症は脳の病気であり、自力で治すことが難しい場合があります。

禁煙補助薬や**禁煙外来**などを利用すれば、ニコチン切れの症状を抑えることができるため、自力で禁煙するよりも比較的楽かつ成功しやすくなります。

禁煙方法	具体的な方法	こんな方におすすめ
市販の 禁煙補助薬	・ 薬局で売られている ニコチンパッチや ニコチンガムを使う	・ ニコチン依存度が低い～ 中程度の人 ・ 多忙で病院に行きづらい人 ・ 禁煙の自信がある人
禁煙外来	・ 医師や看護師などによる カウンセリング ・ 病院で処方される 飲み薬、貼り薬の使用	・ ニコチン依存度が中程度～ 高い人 ・ 過去に禁煙して禁断症状が 強かった人 ・ 禁煙の自信がない人

～禁煙外来はお得に治療ができます～

以下の条件を満たせば、禁煙外来の治療にて健康保険が適用されます。

※法令等の改正により条件が変更される場合があります。最新情報はご自身でもご確認ください。

- ・ 35 歳以上の者については、1 日喫煙本数 × 喫煙年数が 200 以上である
- ・ いますぐに禁煙したいと考えており、禁煙治療を受けることを文書により同意している
- ・ ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断された者

※出典先一覧（2025/1/17時点）

・ 厚生労働省「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書概要」を加工して作成

<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000135586.html>

・ 厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」を加工して作成

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html>

・ 東京保健医療局 イキイキしたまいにちを応援！とうきょう健康ステーション「禁煙治療について（ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧）」を参考

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html

* 厚生労働省e-ヘルスネット「ニコチン依存症」（執筆者：中村正和）より引用

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-052.html>