

令和6（2024）年4月から、国民の総合的な健康づくりの方針である健康日本21（第三次）が開始されました。令和6年度の安足健康Net通信では、健康日本21（第三次）の内容をご紹介しますながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。

5月31日は世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間



今回は、タバコについておとどけします。

## タバコは体に悪いといわれるけど、どうして？

タバコの煙には約5300種類の化学物質が含まれていますが、有害な物質も含まれています。主な有害物質には以下のものがあります。（出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット）

### ニコチン

強い依存性がある。血管収縮作用により、血圧を上昇させる。毒物。

### 一酸化炭素

酸素が血液中のヘモグロビンと結びつくことを妨げ、体を酸素不足にする。動脈硬化を引き起こす

### タール

粒子状の成分の総体で、発がん性物質を多く含む。いわゆるヤニ。

これらの物質の作用により、生活習慣病になる可能性が高くなります。

今回はタバコについて、健康日本21（第三次）が目指していることを特集します。

### 健康日本21（第三次）とは？

日本では、1964年に開催されたオリンピック東京大会を契機に、国民の健康・体力づくりの機運が高まりました。

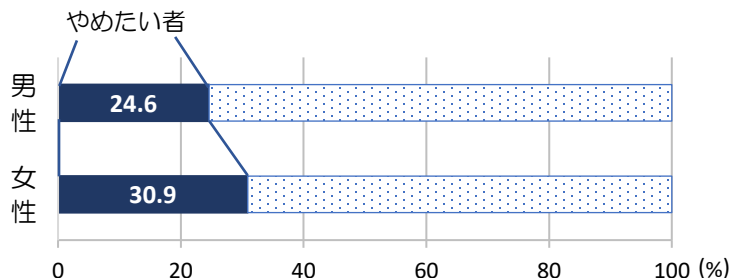
1978年、厚生省（当時）は国民一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが重要として、国民の健康づくりのための総合的な施策である「第1次国民健康づくり対策」を開始しました。1988年からは「第2次国民健康づくり対策」に引き継がれました。

2000年からの健康づくり対策は「21世紀における国民健康づくり運動」と名付けられ、「健康日本21（第一次）」と呼ばれました。2013年からは「健康日本21（第二次）」に引き継がれ、2024年の4月からは「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指した「健康日本21（第三次）」の取り組みが始まりました。

（参考：平成26年版厚生労働白書）

# 目標① 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）

習慣的にタバコを吸っている者のうち、  
タバコをやめたいと思っている者の割合



出典：令和元年「国民健康・栄養調査」の結果 結果の概要



2～3割の人は、  
タバコをやめたい  
と思いながら吸っ  
ているまるね

タバコをやめたい人  
を応援するまる！  
禁煙外来を利用する  
のもいいまる！

タバコをやめることが病気（がん、循環器疾患、糖尿病、COPD）  
の予防になります。

# 目標② 20歳未満の者の喫煙をなくす

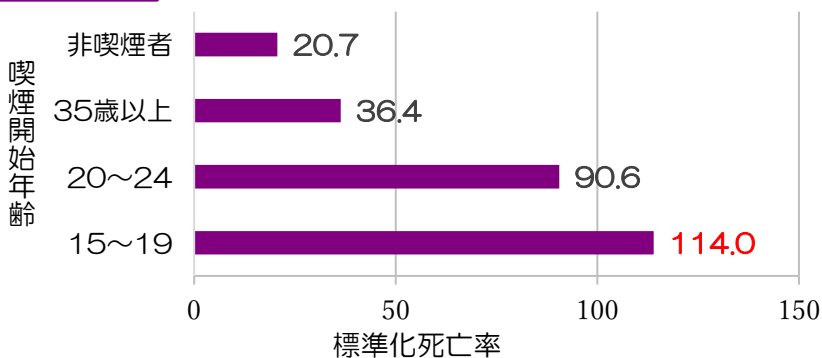
\* 成人の年齢は18歳になりましたが、タバコを吸える年齢は20歳のまま変わりありません。  
（20歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律）

タバコを吸い始める年齢が若いと、がんになったり、がんや心臓病などで  
亡くなる可能性が高くなることが明らかになっています。

（出典：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）

## 肺がんの場合

### 喫煙開始年齢別肺がん標準化死亡率



（人口の年齢構成を補正した死亡率で、人口10万人に対する死亡率）

出典：厚生労働省 第2回たばこ対策関係省庁連絡会議 資料7 喫煙の健康影響について

吸い始めた年齢が  
若いほど、肺がん  
で亡くなる人が  
多くなるまる



5月31日は世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間



妊娠中の女性がタバコを吸うことで、妊婦だけでなく、赤ちゃんにも悪影響があります。

（出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット、  
栃木県 新しい家族のために～家族みんなでノースモーキング～）

タバコの煙に含まれる  
ニコチン・・・血管を収縮させる → 血流減少  
一酸化炭素・・・血液の酸素運搬能力が減る

赤ちゃん、胎盤に酸素が足りなくなる

流産、早産、胎児発育遅延、低体重出生児、  
前置胎盤、常位胎盤早期剥離 など

受動喫煙でも  
同様の影響が  
あります！



くるしい～

そのほか、女性の喫煙や受動喫煙により、妊娠しにくくなったり、乳幼児突然死症候群（SIDS）が起こりやすくなったりします。

妊娠を予定している女性や、妊娠中の女性の周りにもタバコへの配慮が必要です。

## タバコをやめるとこんなメリットが！

- ①お金がかからなくなる。 ②味覚、嗅覚が改善する。
- ③肺機能が改善する。→咳・喘鳴の改善、息切れの改善
- ④循環機能が改善する。→心臓発作の可能性が少なくなる
- ⑤免疫力が改善する。→インフルエンザや肺炎にかかりにくくなる
- ⑥お口がきれいになる（歯周病の予防・改善、歯の黄ばみ防止）
- ⑦不妊、早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群の可能性が下がる
- ⑧周りの人に受動喫煙させなくなる などなど…

（出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット、栃木県 新しい家族のために～家族みんなでノースモーキング～、日本歯科医師会 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020）

5月31日は世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間



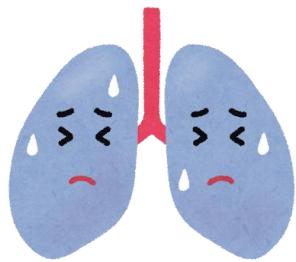
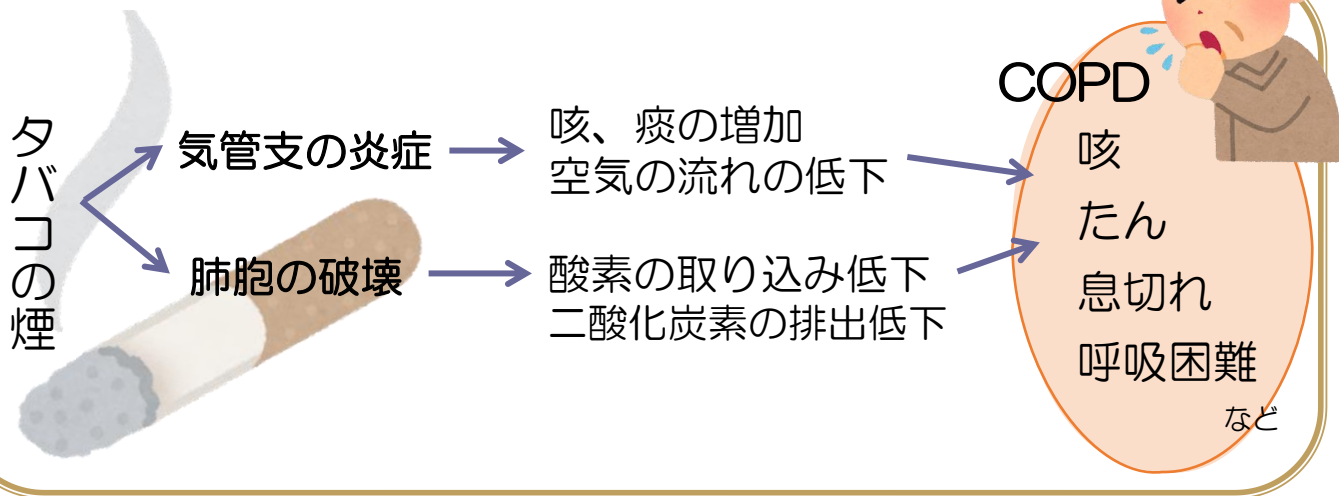


今年の禁煙週間のテーマは、

## たばこの健康影響を知ろう！ ～たばことCOPDの関係性～

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸いこむことで生じる肺の炎症性疾患です。（出典：日本呼吸器学会ホームページ）

### COPD発症までの流れ



喫煙者の15～20%がCOPDを発症するといわれています。一度COPDの状態になると、治療をしても肺が元に戻ることはないため、進行を抑え、症状や生活の質の改善を目標に治療を行うこととなります。

タバコを吸い続けると呼吸機能が悪化するので、もちろん禁煙が必要です。

## COPDの最大の原因は喫煙です。 COPD予防のためにも禁煙は重要です！

