

# 禁煙科学

Vol. 18(06), 2024. 06



## 今月号の目次

### 【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2024年06月 KKE337)

KKE337 「禁煙を続け腹囲の増加を5cm未満に抑えると

高血圧の発症リスクが減る：韓国16万人8.5年間の追跡」

舘野 博喜 1

### 【連載】

週刊タバコの正体 (2024年06月 No. 788-791)

奥田 恭久 6

# 禁煙科学 最近のエビデンス 2024/06

さいたま市立病院館野博喜  
Email:Hrk06tateno@aol.com

本シリーズでは、最近の禁煙科学に関する医学情報を要約して紹介しています。医学論文や学会発表等から有用と思われたものを、あくまで私的ではありますが選別し、医療専門職以外の方々にも読みやすい形で提供することを目的としています。より詳細な内容につきましては、

## 目次

KKE337 「禁煙を続け腹囲の増加を5cm未満に抑えると高血圧の発症リスクが減る：韓国16万人8.5年間の追跡」

### KKE337

## 「禁煙を続け腹囲の増加を5cm未満に抑えると

## 高血圧の発症リスクが減る：韓国16万人8.5年間の追跡」

H J Lee等、Public Health. 2024 Apr;229:73-79. PMID: 38402666

- 韓国では20歳を越える成人の29.4%に高血圧があり、新たに高血圧と診断される人は、2002年の300万人から2020年には1,050万人に増えた。
- 禁煙は高血圧リスクを下げる生活改善の可能性はあるが、禁煙と高血圧の関連はいまだはっきりしていない。
- 一方、腹囲と高血圧の関連は一貫して示されている。
- そこで今回、禁煙とその後の腹囲の変化が、高血圧にどのような影響があるか検討した。
- 韓国5千万人の医療情報を有する、国民健康保険の健診コホートデータベースを用いた。
- 2002-2003年に健診を受け、2019年まで追跡された40-79歳のデータから無作為抽出を行った
- そこには514,866人が含まれ、全国で健診を受けた総数の10分の1に相当した。
- 腹囲の計測が始められたのが2008年だったため、2008-2011年に健診を受けた430,167人を選択し、1回しか受診していない人やデータ欠損例、もともと高血圧のある人を除き、最終的に158,505人を解析した。
- 各人の初回と最後の健診データを比較した。
- 血圧 $\geq 140/90$ 、もしくはICD-10のレセプトで2回以上降圧剤の処方を受けた例を高血圧とした。
- 喫煙状況は問診票で調べ、初回健診とその後の健診で、現喫煙から非/過去喫煙に変化したり、非喫煙から過去喫煙に変化した者を直近禁煙者、過去喫煙から非/過去喫煙になった者を長期禁煙者、とした。
- 非喫煙者：93,365人(58.9%)、現喫煙者：29,392人(18.5%)、直近禁煙者：18,625人(11.8%)、長期禁煙者：17,123人(10.8%)であった。
- 腹囲は1mm単位で測定し、初回とフォロー時の差によって、 $<1\text{mm}$ 、 $1\text{mm}-5.0\text{cm}$ 、 $\geq 5.0\text{cm}$ 、の3群に分けた。
- 直近/長期禁煙者は腹囲の変化でそれぞれ3群に分け、現喫煙者と非喫煙者は腹囲では分けず、計8群とした。
- 年齢、性別、年収、BMI、総コレステロール値、収縮期・拡張期血圧、飲酒量、運動習慣、初回時の併存症(糖尿病、脂質異常症、脳卒中、虚血性心疾患、癌、慢性腎臓病)を潜在的交絡因子とした。
- 連続変数は分散分析で、名目変数は $\chi^2$ 乗検定を用い、禁煙と高血圧、禁煙後の腹囲変化と高血圧の関

連を多変量コックス比例ハザードモデルで解析した。

→喫煙状況の変化ごとに、高血圧を発症するまでの無病生存期間としてカプランマイヤー法で生存曲線を描いた。

→追跡期間の中央値は8.50年（四分位範囲：8.04-9.05）で、31、270人（19.73%）が新規に高血圧と診断された。

→参加者の平均年齢±標準偏差は56.7±7.2歳、男性が55.2%、36.0%が中所得者、BMI 18.5-23の正常者が41.6%、収縮期血圧の平均値121.4±14.0、拡張期血圧75.8±9.5、8%に糖尿病があり、脂質異常症23.3%であった。

→現喫煙者に比し直近禁煙者はより高齢で、年収が高く、肥満や併存症などが多かった。

→喫煙状況と高血圧発症の関連は下記であった（発症率：/1、000人年、HR：ハザード比（95%CI））。

|       | 発症率  | 補正HR              | P値     |
|-------|------|-------------------|--------|
| 現喫煙者  | 26.6 | 1.00              |        |
| 直近禁煙者 | 28.7 | 1.01 (0.97、 1.05) | 0.775  |
| 長期禁煙者 | 26.7 | 0.91 (0.87、 0.95) | <0.001 |
| 非喫煙者  | 24.4 | 0.88 (0.85、 0.91) | <0.001 |

→禁煙後の腹囲変化と高血圧発症の関連は下記であった（\*：現喫煙者に比し有意差あり）。

|                 | 発症率  | 補正HR               |
|-----------------|------|--------------------|
| 現喫煙者            | 26.6 | 1.00               |
| 直近禁煙・腹囲差<1mm    | 27.6 | 0.98 (0.93、 1.03)  |
| 直近禁煙・腹囲差1mm-5cm | 29.1 | 1.01 (0.94、 1.07)  |
| 直近禁煙・腹囲差≥5cm    | 31.4 | 1.08 (1.00、 1.16)  |
| 長期禁煙・腹囲差<1mm    | 25.8 | 0.89* (0.84、 0.94) |
| 長期禁煙・腹囲差1mm-5cm | 26.9 | 0.91* (0.85、 0.97) |
| 長期禁煙・腹囲差≥5cm    | 29.9 | 0.99 (0.91、 1.08)  |
| 非喫煙者            | 24.4 | 0.88* (0.85、 0.91) |

→腹囲5cm未満の増加であれば長期禁煙により高血圧リスクが減る。

<選者コメント>

禁煙の高血圧発症抑制効果を検証した韓国からの報告です。

8年以上に渡る国民健診の大規模データを解析したところ、禁煙を続けた人では、喫煙を続けた人と比較して、高血圧の発症リスクが約1割減少することが判明しました。さらに、禁煙後の腹囲の変化の影響も見てみると、腹囲の増加が5cm未満だと発症リスクが下がっていました。

2022年の第17回学術総会において島本和明 日本医療大学総長も話されていましたが、能動喫煙が高血圧の直接の原因になるというエビデンスはいまだ示されていません。同様に、禁煙が高血圧のリスクを下げるのかも分かっておらず、禁煙外来でも、禁煙したら血圧が下がると思っていたのに、と話されることがあるのではないかと思います。

後方視的研究ではありますが、血圧を懸念される方に、腹囲の増加を5cm未満に抑えながら禁煙を続けることをお勧めできる、新たなエビデンスと思われご報告させていただきます、

## &lt;その他の最近の報告&gt;

- KKE337a 「タバコ小売店に並ぶ未開封のタバコからもニコチンが放出されている：韓国」  
Myung-Bae Park等、Drug Alcohol Depend. 2024 May 1;258:111271. PMID: 38579606
- KKE337b 「「禁煙ハウスで5泊」過ごす介入は8週後の禁煙率を高める：オランダ」  
Floor A Van den Brand等、Eur Addict Res. 2024;30(2):103-113. PMID: 38527439
- KKE337c 「元紙巻喫煙者を含め加熱式タバコ喫煙は閉塞性換気障害と関連する：日本の単施設3千人の癌手術患者の観察研究」  
Satomi Odani等、BMJ Open Respir Res. 2024 Mar 9;11(1):e001793. PMID: 38460973
- KKE337d 「シケモクを捨てずにまた後で吸う行動は米国喫煙者の7割に見られニコチン依存と関連する」  
William J Young等、Drug Alcohol Depend. 2024 Apr 1;257:111257. PMID: 38493565
- KKE337e 「催眠療法と認知行動療法の禁煙効果に差なし：ドイツ360人のRCT」  
Anil Batra等、Front Psychol. 2024 Feb 27;15:1330362. PMID: 38476396
- KKE337f 「Nアセチルシステイン投与は禁煙成功率を高める：ジャカルタの小規模RCT」  
Annisa D Harlivasari等、Cureus. 2024 Feb 16;16(2):e54322. PMID: 38500894
- KKE337g 「禁煙に伴い飲酒量や飲酒問題は減り禁煙者と再喫煙者で差はない：米国3つの禁煙試験の解析」  
Christine Vinci等、Addiction. 2024 Jun;119(6):1059-1070. PMID: 38482972
- KKE337h 「ニコチン代謝速度が遅くないCOPD喫煙者にはバレニクリンがブプロピオンより有効：中国224人のRCT」  
Rui Qin等、Respirology. 2024 Jun;29(6):479-488. PMID: 38494828
- KKE337i 「深部経頭蓋磁気刺激は禁煙率を高めない：ブラジルの100人RCT」  
Bianca B Bellini等、Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2024 Jun 8;132:110997. PMID: 38531486
- KKE337j 「間欠的経頭蓋シータバースト刺激は禁煙率を高めない：米国38人RCT」  
Merideth A Addicott等、Drug Alcohol Depend. 2024 May 1;258:111278. PMID: 38579605
- KKE337k 「救急部での電子タバコと禁煙外来紹介による禁煙介入は有効：英国千人のRCT」  
Ian Pope等、Emerg Med J. 2024 Apr 22;41(5):276-282. PMID: 38531658
- KKE337l 「肺がん患者の予後は早く長く禁煙した方が良い：メタ解析」  
Hongkun Lai等、Crit Rev Oncol Hematol. 2024 Apr;196:104323. PMID: 38462148
- KKE337m 「禁煙補助薬の睡眠関連有害事象に関するメタ解析」  
Yubin Song等、Psychiatry Res. 2024 May;335:115874. PMID: 38564922
- KKE337n 「バレニクリンはブプロピオンやNRTより国の所得に関わらず禁煙の費用対効果が高い：メタ解析」  
Chayutthaphong Chaisai等、Addiction. 2024 Jul;119(7):1188-1202. PMID: 38520121
- KKE337o 「妊婦の能動喫煙でなく受動喫煙が子のアトピー性皮膚炎と関連する：メタ解析」  
Ling Chao等、J Eur Acad Dermatol Venereol. 2024 Mar 14. PMID: 38483217
- KKE337p 「妊婦の喫煙本数が多いほど胎盤重量が多い：メンデルランダム化研究」  
Annika Jaitner等、BMC Pregnancy Childbirth. 2024 Apr 4;24(1):238. PMID: 38575863
- KKE337q 「様々な禁煙介入法の効果比較：ネットワークメタ解析」  
Ying Li等、Addict Biol. 2024 Mar;29(3):e13376. PMID: 38488699
- KKE337r 「HIV患者の喫煙と禁煙に影響する因子のメタ解析」  
Thanh H L Hoang等、AIDS Behav. 2024 Jun;28(6):1858-1881. PMID: 38478323

KKE337s 「若者の禁煙に影響する因子の系統的レビューのレビュー」

Anasua Kundu等、PLoS One. 2024 Mar 11;19(3):e0299728. PMID: 38466736

KKE337t 「大学禁煙化の効果と評価法についての系統的レビュー」

Etienne Gnonlonfin等、J Epidemiol Popul Health. 2024 Apr;72(2):202520. PMID: 38579395

KKE337u 「プライマリ・ケアにおける妊婦の禁煙介入効果に関するレビュー」

Niamh Connolly等、BJGP Open. 2024 Mar 15:BJGP0. 2023. 0185. PMID: 38490678

KKE337v 「タバコへの重金属蓄積の低減についてのレビュー」

Xinyi Su等、Sci Total Environ. 2024 May 20:926:172128. PMID: 38565350

KKE337w 「ニューレグリン3伝達経路と新規ニコチン依存症治療薬の展望」

Taylor R Elder等、Adv Pharmacol. 2024;99:387-404. PMID: 38467488

KKE337x 「現喫煙者は新型コロナの罹患と入院が少ない：韓国1、200万人の解析」

Seo Young Kang等、J Korean Med Sci. 2024 Mar 25;39(11):e103. PMID: 38529574

KKE337y 「入院中の禁煙治療開始と退院後の電話フォローにより半年後に35%が禁煙している：英国2千人の観察研究」

John Robins等、BMC Med. 2024 Mar 25;22(1):139. PMID: 38528543

KKE337z 「32か国における喫煙と脳卒中発症の症例対照研究：フィルターの有無・地域・脳卒中の種類の関連」

Xingyu Wang等、EClinicalMedicine. 2024 Mar 14:70:102515. PMID: 38516107

KKE337aa 「禁煙の成否と関連する新たな遺伝子多型：8つのRCT2千人の解析」

Paul M Cinciripini等、Sci Rep. 2024 Mar 16;14(1):6385. PMID: 38493193

KKE337ab 「喫煙量が30箱年未満のCOPD患者は減煙や禁煙で肺癌リスクが下がる：韓国1万7千人4年間の解析」

Sun Hye Shin等、Respir Res. 2024 Mar 18;25(1):133. PMID: 38500143

KKE337ac 「肺胞発育期である24歳以下で喫煙を開始したCOPD患者は予後や肺機能が悪い：中国2千人の解析」

Jiankang Wu等、Respir Res. 2024 Mar 25;25(1):140. PMID: 38528530

KKE337ad 「禁煙は尋常性乾癬、掌膿疱症、全身性膿疱性乾癬のリスクを下げる：韓国6百万人17年データの後方視的解析」

Seong Rae Kim等、Br J Dermatol. 2024 Mar 27:1jae130. PMID: 38534203

KKE337ae 「受動喫煙は非喫煙者のCOPDリスクを容量依存性に高める：台湾6千5百人4年間の解析」

Wen-Chi Su等、Sci Rep. 2024 Mar 29;14(1):7481. PMID: 38553570

KKE337af 「能動喫煙と受動喫煙は日本の高齢者のフレイルリスクを高める」

Wei-Min Chu等、Geriatr Gerontol Int. 2024 Mar;24 Suppl 1:142-149. PMID: 37885346

KKE337ag 「中国人女性の喫煙率は1.85%で半数はタバコ依存であり地域差や年齢差がある」

Xin Xia等、Drug Alcohol Depend. 2024 May 1:258:111258. PMID: 38503243

KKE337ah 「足関節全置換術の術前禁煙プログラムは術後合併症を減らし費用対効果がある」

Andrew H Kim等、Foot Ankle Orthop. 2024 Mar 19;9(1). PMID: 38510516

KKE337ai 「DNAメチル化マーカーと膀胱癌リスクの関連：コホート内症例対象研究」

Roel Vermeulen等、Eur J Epidemiol. 2024 Apr;39(4):393-407. PMID: 38554236

KKE337aj 「喫煙経験のある人では所得不安と喫煙行動に関連が見られる」

Alpaslan Akay等、PLoS One. 2024 Mar 14;19(3):e0295333. PMID: 38483967

- KKE337ak 「環境タバコ煙曝露と女性不妊は関連する：米国18-50歳女性3千人の解析」  
Liang Peng等、Front Public Health. 2024 Mar 8;12:1358290. PMID: 38525328
- KKE337al 「老化防止蛋白  $\alpha$ -klothoの血清濃度は喫煙で低下し禁煙で上昇する：中国の横断調査」  
Ting Liu等、PLoS One. 2024 Mar 18;19(3):e0300562. PMID: 384983986
- KKE337am 「ニコチンパッチは循環動体に影響せず血管内皮前駆細胞を増やす：非喫煙者での1週間の貼付実験」  
Yen-Yu Liu等、Clin Pharmacol Ther. 2024 Jul;116(1):128-135. PMID: 38529793
- KKE337an 「CYP2B1/2抑制薬メトキサレンはニコチン自己摂取を抑制する（ネズミの実験）」  
Zheng-Ming Ding等、Nicotine Tob Res. 2024 Mar 21:ntae063. PMID: 38513068
- KKE337ao 「妊娠中は喫煙本数の半減よりも1週間の禁煙を3回以上繰り返す方が低出生体重リスクが減る：フランスのRCTの二次解析」  
Ivan Berlin等、BMJ Open. 2024 Mar 14;14(3):e082876. PMID: 38485473
- KKE337ap 「母が喫煙者であるADHDの小児は脳皮質の表面積が小さい」  
Nellie H Fotopoulos等、Psychiatry Res. 2024 Apr;334:115791. PMID: 38367455
- KKE337aq 「胎内喫煙曝露は子の肺換気不均等を増し喘鳴リスクを高める：豪州の横断調査」  
Ediane De Queiroz Andrade等、Pediatr Pulmonol. 2024 Jun;59(6):1686-1694. PMID: 38501326
- KKE337ar 「加熱式タバコ喫煙者は紙巻喫煙者と同等に腱板断裂の治癒が悪い」  
Tae-Hwan Yoon等、J Bone Joint Surg Am. 2024 May 15;106(10):869-878. PMID: 38507504
- KKE337as 「電子タバコは紙巻類似の癌関連DNAメチル化を生じる（細胞実験）」  
Chiara Herzog等、Cancer Res. 2024 Jun 4;84(11):1898-1914. PMID: 38503267
- KKE337at 「金属片を含むIQOSを誤飲した小児の2例：イタリア」  
Azzurra Schicchi等、Clin Toxicol (Phila). 2024 Feb;62(2):129-130. PMID: 38477964
- KKE337au 「英豪米の電子タバコ政策の比較」  
Virginia Berridge等、Addiction. 2024 Mar 11. PMID: 38467572
- KKE337av 「英国では2020年5月のメンソール禁止後も100万人が合法的入手でメンソールを吸っている」  
Vera Helen Buss等、Tob Control. 2024 Mar 12:tc-2023-058390. PMID: 38471775
- KKE337aw 「全ての人が禁煙すると得られる経済効果「禁煙配当」は低所得地域でこそ高い：英国」  
Damon Morris等、Tob Control. 2024 Mar 20:tc-2023-058264. PMID: 38508755
- KKE337ax 「9か国のIQOSの中で日本の製品が一番ニコチン濃度が高かった」  
Noel J Leigh等、Toxics. 2024 Feb 27;12(3):180. PMID: 38535913
- KKE337ay 「11月16日の日本の3大紙にPM社による加熱式タバコ増税への懸念広告が掲載された」  
Tomoyasu Hirano、Tob Control. 2024 Mar 27:tc-2023-0585436. PMID: 38538053
- KKE337az 「血管オンチップ実験系は加熱式タバコ煙の害低減を示す良いモデルになる：JT社」  
Kazuhiro Ohashi等、Curr Res Toxicol. 2024 Mar 21:6:100163. PMID: 38571525

【週刊タバコの正体】

Vol.58 第8話～第11話

2024年06月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume  
58  
2024 Apr. 3rd

Social number 788

第8話

週刊 タバコの正体

タバコの煙は空気中を漂い、あたり一面に広がります。例えば、喫煙者が火の付いたタバコを手にして子どもと話している光景を想像してみてください。

このとき、子どもは喫煙者の吐く息に含まれるタバコの煙(呼出煙)をまともに吸い込みます。さらに手にしたタバコの先からも煙(副流煙)がでていて、この煙の成分も吸い込まれるのです。これこそが、他人のタバコを吸わされてしまう“受動喫煙”です。

そして、左のグラフを見てください。じつは、喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)に比べ、吸っていない時に先端からでる副流煙の方がはるかに有害成分の濃度が高いのです。副流煙は、くすぶっている状態なので、より“煙たい”わけです。

と言うわけで、受動喫煙をうけるとそのダメージは意外に大きいのです。左の表にあるように、喫煙者と同じように脳卒中や肺がんになるリスクが高くなる事がわかっていて、受動喫煙が原因と考えられる死者が年間1万5千人もいると言われています。

タバコを吸うのは自分だけの問題ではありません。他人への影響があることを忘れてはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久

**Zero Tobacco**  
In WAKO Since 2005

タバコの煙の分類

副流煙  
火の付いたタバコから立ち上る煙、フィルターを通るなどして有害物質がそのままだけで残ります。

呼出煙  
喫煙者が吐き出す煙。

主流煙  
喫煙者が吸い込む煙。

PM 2.5 グラフ(喫煙者1人1日あたり)

| 成分    | 主流煙 (mg) | 副流煙 (mg) |
|-------|----------|----------|
| ニコチン  | 0.46     | 1.27     |
| タール   | 10.2     | 34.5     |
| 一酸化炭素 | 31.4     | 148      |

PM 2.5 グラフ(喫煙者1人1日あたり)

受動喫煙による「病気になるリスク」

| 病名       | リスク  |
|----------|------|
| 脳卒中      | 1.3倍 |
| 肺がん      | 1.3倍 |
| 虚血性心疾患   | 1.2倍 |
| 気管支炎・肺がん | 4.7倍 |

年間約15,000人が亡くなっています。

喫煙者 1人1日あたり

■Vol. 58

(No. 788) 第8話 他人への影響

—受動喫煙でも病気になる確率が高くなる...

タバコの煙は空気中を漂い、あたり一面に広がります。例えば、喫煙者が火の付いたタバコを手にして子どもと話している光景を想像してみてください。

このとき、子どもは喫煙者の吐く息に含まれるタバコの煙(呼出煙)をまともに吸い込みます。さらに手にしたタバコの先からも煙(副流煙)がでていて、この煙の成分も吸い込まれるのです。これこそが、他人のタバコを吸わされてしまう“受動喫煙”です。

そして、左のグラフを見てください。じつは、喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)に比べ、吸っていない時に先端からでる副流煙の方がはるかに有害成分の濃度が高いのです。副流煙は、くすぶっている状態なので、より“煙たい”わけです。

と言うわけで、受動喫煙をうけるとそのダメージは意外に大きいのです。左の表にあるように、喫煙者と同じように脳卒中や肺がんになるリスクが高くなる事がわかっていて、受動喫煙が原因と考えられる死者が年間1万5千人もいると言われています。

タバコを吸うのは自分だけの問題ではありません。他人への影響があることを忘れてはいけません

■Vol. 58

(No. 789) 第9話 重大なリスク

—タバコの最大のリスクは喫煙者自身の健康被害...

タバコに興味を持ち、何かのきっかけで吸い始めてしまうと、ニコチン依存症となりタバコなしでは生活できなくなってしまう。そうなる、タバコ代はかかるし喫煙するための場所や時間を確保する手間がかかります。喫煙者はそんな不利な状況におかれるのですが、タバコにはもっと決定的なマイナス要因があります。

それは、自分自身の健康被害です。下図のように心臓の血管がつまってしまう心筋梗塞や脳卒中という恐ろしい病気になる確率が2倍から3倍も高くなります。さらに、脳の血管がつまる脳卒中という病気になる確率も高くなるのです。ともに発症すると処置を急がないと命にかかわる大きな病気です。

タバコが原因の病気は心筋梗塞や脳卒中だけではなく、肺ガンなどの様々な病気の原因となるので、グラフのように日本人の死亡リスクの中で2番目に多いとされています。

タバコにはお金や時間がかかることは目に見えてわかりますが、喫煙が自分自身の健康を害している事は、なかなか自覚できません。でも、だからこそタバコは命にかかわる重大なリスクをもたらし事を強く意識しておかなければなりません。

タバコは命を奪う可能性が高いことを肝に銘じておいてください。

Volume  
58  
2024 Apr. 3rd

Social number 789

第9話

週刊 タバコの正体

タバコに興味を持ち、何かのきっかけで吸い始めてしまうと、ニコチン依存症となりタバコなしでは生活できなくなってしまう。そうなる、タバコ代はかかるし喫煙するための場所や時間を確保する手間がかかります。喫煙者はそんな不利な状況におかれるのですが、タバコにはもっと決定的なマイナス要因があります。

それは、自分自身の健康被害です。下図のように心臓の血管がつまってしまう心筋梗塞や脳卒中という恐ろしい病気になる確率が2倍から3倍も高くなります。さらに、脳の血管がつまる脳卒中という病気になる確率も高くなるのです。ともに発症すると処置を急がないと命にかかわる大きな病気です。

タバコが原因の病気は心筋梗塞や脳卒中だけではなく、肺ガンなどの様々な病気の原因となるので、グラフのように日本人の死亡リスクの中で2番目に多いとされています。

タバコにはお金や時間がかかることは目に見えてわかりますが、喫煙が自分自身の健康を害している事は、なかなか自覚できません。でも、だからこそタバコは命にかかわる重大なリスクをもたらし事を強く意識しておかなければなりません。

タバコは命を奪う可能性が高いことを肝に銘じておいてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

**Zero Tobacco**  
In WAKO Since 2005

心筋梗塞の発症リスク  
喫煙者 3.64倍  
非喫煙者 1.00倍

脳卒中の発症リスク  
喫煙者 2.90倍  
非喫煙者 1.00倍

脳卒中死亡リスクに及ぼす喫煙の影響

非喫煙者と喫煙者数が1日21本以上の人を比べると...

非喫煙者に比べて 喫煙者 2.17倍 (1.09-4.30)

非喫煙者に比べて 喫煙者 3.91倍 (1.18-12.90)

日本人が命を落とす2大リスク要因が高血圧とタバコ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数

—男女計(2019年)上位5位—

| リスク要因   | 死亡者数 |
|---------|------|
| 高血圧     | 20万人 |
| 喫煙      | 19万人 |
| 高血糖     | 10万人 |
| 腎臓の機能障害 | 8万人  |
| 認知症     | 8万人  |

年間19万人死亡

健康寿命を伸ばそう SMART LIFE PROJECT サイト

**Zero Tobacco**  
In WAKO Since 2005



## ■Vol. 58

## (No. 790) 第10話 血管へのダメージ

ータバコが原因の病気は身体のいろんな所に...

Volume 58 Serial number 790 第10話  
2024 Apr. Jul. 週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると、喫煙者の身体は少しずつ着実にダメージを受け続けます。吸い込んだ煙に含まれる有害成分が身体のいろんな臓器にダメージを与えるのですが、その中でも広い範囲で影響を及ぼす症状を紹介します。

それは、全身に張りめぐらされている血管が受けるダメージです。下図のようにタバコの有害物質が血管の状態を悪化させるのです。具体的には動脈の血管が硬くなり弾力性が失われる動脈硬化を起こしたり、縮んだりします。一方で喫煙者は慢性的に酸素不足となっているので、それを補うため血液が多く生成されています。すると狭くなった血管で血液の流れが滞りやすくなり、血栓ができやすくなる。すると狭くなった血管で血液の流れが滞りやすくなり、血栓ができやすくなる。すると狭くなった血管で血液の流れが滞りやすくなり、血栓ができやすくなる。

例えば、脳の動脈が破れたり詰まると脳梗塞、心臓なら心筋梗塞、胸部なら急性大動脈解離などの緊急性の高い大きな病気になってしまいます。しかも、突然発症します。長年、喫煙を続けると気付かぬうちに血管がダメージを受け、突然病状につく日が訪れる確率が高くなるのです。

血管が原因で起きる主な病気

| 脳                                | 胸部                               |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 脳梗塞 脳出血<br>くも膜下出血<br>脳血管性認知症     | 肺血管性疾患<br>急性大動脈解離<br>胸部大動脈瘤      |
| 心臓                               | 心臓                               |
| 狭心症 心筋梗塞                         | 急性心筋梗塞                           |
| 腎臓                               | 腎臓                               |
| 腎臓大動脈瘤<br>腎硬化症<br>急性腎不全<br>慢性腎臓病 | 腎臓大動脈瘤<br>腎硬化症<br>急性腎不全<br>慢性腎臓病 |

図1 8571-1 (2024年4月5日)より  
図2 8571-2 (2024年4月5日)より

産薬デザイン科 奥田 恭久  
Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2005

タバコを吸い続けると、喫煙者の身体は少しずつ着実にダメージを受け続けます。吸い込んだ煙に含まれる有害成分が身体のいろんな臓器にダメージを与えるのですが、その中でも広い範囲で影響を及ぼす症状を紹介します。

それは、全身に張りめぐらされている血管が受けるダメージです。下図のようにタバコの有害物質が血管の状態を悪化させるのです。具体的には動脈の血管が硬くなり弾力性が失われる動脈硬化を起こしたり、縮んだりします。一方で喫煙者は慢性的に酸素不足となっているので、それを補うため血液が多く生成されています。すると狭くなった血管で血液の流れが悪くなって血液が固まり血栓ができ最悪の場合、血管が詰まったり破れたりする事態となります。

例えば、脳の動脈が破れたり詰まると脳のう梗塞こうそく、心臓なら心筋梗塞こうそく、胸部なら急性大動脈解離かいりなどの緊急性の高い大きな病気になってしまいます。しかも、突然発症します。

長年、喫煙を続けると気付かぬうちに血管がダメージを受け、突然病状につく日が訪れる確率が高くなるのです。

ある日突然、脳や心臓の病気になるなんて、そんな怖いことは想像もしたくないですね。

だから、タバコはやめておきましょう。

## ■Vol. 58

## (No. 791) 第11話 悲しく苦しい事態

ータバコ病と言われるCOPD—いずれ自分で呼吸が...

皆さん “COPD” という病気を知っていますか。左のイメージ図のように空気が通る肺の気管支が狭くなったり、その先にある肺胞が壊れる病気です。正式には慢性まんせい閉塞性へいそくせい肺はい疾患しつかんとうという名前で、吸い込んだ空気から体内に十分な酸素を取り入れられなくなる病気です。

病気の進行はゆっくりなので本人はなかなか気付きません。下図のように咳・痰から始まり息切れがひどくなり、肺の機能が著しく低下してしまうと自分の肺で酸素を取り入れられなくなり、酸素ポンペを携帯して酸素を吸入しなければならなくなります。

本人が気付いていないCOPD 患者は多く、治療を受けていない人を合わせると全国に500万人以上はいると言われています。じつはそのうちの90%以上は喫煙歴があるそうです。

つまり、タバコを吸い続けるとムダにCOPDになる確率を高めるだけなのです。そして、下表にあるように、COPD は死因のワースト10に入る命にかかわる危険な病気なのです。

タバコを吸い始め何十年も吸い続けると、自分で息をできなくなる日が来るかも知れません。そんな悲しく苦しい事態にならないよう、やっぱりタバコに手をだしてはいけません。

Volume 58 Serial number 791 第11話  
2024 Apr. Jul. 週刊 タバコの正体

皆さん “COPD” という病気を知っていますか。左のイメージ図のように空気が通る肺の気管支が狭くなったり、その先にある肺胞が壊れる病気です。正式には慢性閉塞性肺疾患という名前です。吸い込んだ空気から体内に十分な酸素を取り入れられなくなる病気です。

病気の進行はゆっくりなので本人はなかなか気付きません。下図のように咳・痰から始まり息切れがひどくなり、肺の機能が著しく低下してしまうと自分の肺で酸素を取り入れられなくなり、酸素ポンペを携帯して酸素を吸入しなければならなくなります。

本人が気付いていないCOPD 患者は多く、治療を受けていない人を合わせると全国に500万人以上はいると言われています。じつはそのうちの90%以上は喫煙歴があるそうです。

つまり、タバコを吸い続けるとムダにCOPDになる確率を高めるだけなのです。そして、下表にあるように、COPD は死因のワースト10に入る命にかかわる危険な病気なのです。

タバコを吸い始め何十年も吸い続けると、自分で息をできなくなる日が来るかも知れません。そんな悲しく苦しい事態にならないよう、やっぱりタバコに手をだしてはいけません。

産薬デザイン科 奥田 恭久  
Zero Tobacco Project  
In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行

URL: [https://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tobacco/truth\\_of\\_tobacco\\_index.html](https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_index.html)

※週刊タバコの正体は日本禁煙学会のHPでご覧下さい。  
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。  
※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。



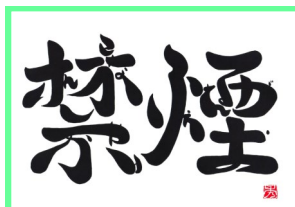


## 日本禁煙科学会HP

URL: <https://www.jascs.jp/>

※日本禁煙科学会ホームページのアドレスです。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。



## ふえる笑顔 禁煙ロゴ

筋肉の疾患で体の不自由な浦上秀樹さん（埼玉県在住）が、口に筆を取って書いてくださった書画です。「けんこうなしゃかい ふえるえがお」という文字を使って『禁煙』をかたどっています。

※拡大画像は日本禁煙科学会ホームページでご覧頂けます。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。

URL : [https://www.jascs.jp/gif/egao\\_logo\\_l.jpg](https://www.jascs.jp/gif/egao_logo_l.jpg)



### 編集委員会

編集委員長 中山健夫

編集委員 野田隆 東山明子 高橋裕子

### 日本禁煙科学会

学会誌 禁煙科学 第18巻(06)

2024年(令和6年)6月発行

URL : <https://www.jascs.jp/>

事務局：〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町 948-4

めぐみクリニック（未成年者禁煙支援センター）内

E-mail : [info@jascs.jp](mailto:info@jascs.jp)