

こんな人は絶対に吸ってはいけない！

糖尿病や高血圧・高脂血症の人がタバコを吸うとさらに危険

危険因子が組み合わさると、虚血性心疾患の発症率が飛躍的に高まります。ですから、糖尿病の人は絶対にタバコを吸ってはいけません。タバコをやめると一時的に体重は増えますが、禁煙にはそれを超える大きな健康メリットがあります。体重は、運動・食事療法など他の方法でコントロールしましょう。

虚血性
心疾患の
危険度

- 高血圧または高脂血症の人が喫煙する場合…… **2倍**
- 糖尿病の人が40本喫煙する場合…… **5.2倍**
- 糖尿病の上に高血圧の人が40本喫煙する場合…… **13倍**

冠攣縮性狭心症の人にはタバコは特に危険

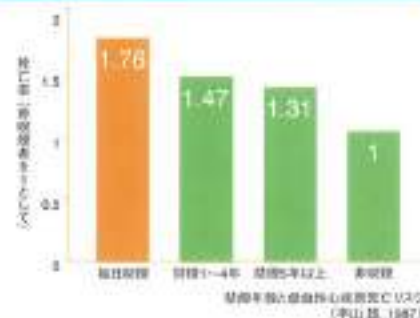
日本人に多いタイプの冠攣縮性狭心症（冠動脈のけいれん）を患っている人にもタバコは有害です。心臓の血管が収縮しやすい病状に加え、喫煙がさらに血管を細くし発作を起こしやすくします。たった1本のタバコが発作をよび、場合によっては死に至る危険も。狭心症の人も、その可能性がある人も、タバコをやめることが健康への第一歩です。

病気になった後も 治療の基本は禁煙！

虚血性心疾患で死亡する危険度は 禁煙により確実に減少

急性心筋梗塞後、喫煙を続けた人では30%近くが再発しましたが、禁煙した人ではその約1/3の再発率に、心臓病死亡も1/2以下の割合にとどまります（Sato IS, Jpn Circ J, 1982）。また、冠動脈バイパス手術後の経過を15年間追った研究で、喫煙を続けた人は禁煙した人より**2.5倍**も心筋梗塞を起こしやすいことがわかりました。再度冠動脈バイパス手術を受けなければならぬ確率も、再喫煙すると高くなります（Veens AA, Circulation, 1996）。

禁煙年数が長くなるほど
危険度は下がります。



軽いタバコでも有害性は減らせない！

低ニコチン・低タールのタバコも害は同じかそれ以上

最近流行の低ニコチン・低タールのタバコでも、喫煙関連疾患は減らないことがわかってきました。軽いタバコでは深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなど、ニコチン・タール・一酸化炭素を逆に多く摂取する傾向があります。



タバコは万病のもと！

がんをはじめとする様々な疾患へのタバコの影響

肺（呼吸器疾患）

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患＝肺気腫、慢性気管支炎が含まれる）、肺癌など呼吸器系の疾患を引き起こします。

初期症状の咳や痰はありませんか？
発症率の90%以上が喫煙。進行すると、ひどい息切れによって生活が不自由になり、酸素療法が必要になります。禁煙すると進行が止まり、症状が改善します。

COPD

呼吸する際に重要な役割を果たす肺が壊れて拡大した状態になってしまい、酸素と二酸化炭素のガス交換がうまくできなくなります。

慢性気管支炎

気管支が炎症を起こして痰が過剰に産生され、気道が狭くなり、痰におよぼされやすくなります。

知的作業への影響

タバコを吸うと脳の酸素供給量が減り、知的作業の能力が落ちます。また、認知症や脳血管障害にかかりやすくなります。

歯

喫煙を続けると歯周病になりやすくなり、歯がやニで汚れるのはもちろん、根元のむし歯が増え、早く、多くの歯が抜けます。（写真提供：福岡県）

腎臓

タバコを3箱吸い込んだだけで腎臓の血管が収縮し、血流が悪くなります。腎臓が傷つき、腎臓病、十二指腸潰瘍が起こりやすくなります。

肺がん

ほとんどすべての部分のがんについて、タバコがリスクを高めることがわかっています。しかし、タバコをやめるとがんのリスクは減っていきます。肺がんの場合、禁煙して4～5年で喫煙者の半分程度のリスクとなり、10年経つと1本も吸ったことのない人の**1.4倍**程度のリスクにまで減少します。
（中山 雄, コホート研究, 1986～82）

全身のがん

非喫煙者を1とした場合の喫煙者のがんによる死亡率
喫煙によって1.4倍から32.5倍に！

性別	がんの種類	死亡率（相対的危険度）
男性	喉頭がん	32.5
	肺がん	4.45
	膵臓がん	3.20
	口腔がん	2.85
	食道がん	2.24
	膀胱がん	1.61
	腎臓がん	1.56
女性	喉頭がん	3.29
	肺がん	2.34
	膵臓がん	2.29
	胃がん	1.86
	食道がん	1.75
	子宮頸がん	1.57
	肝臓がん	1.44

喫煙することによって、善玉（HDL）コレステロールが減少。糖尿病を引き起こしやすくなり動脈硬化が進行します。

メタボリック症候群

青少年2,273人の調査で、思春期に喫煙をしていると「メタボリック症候群」になる危険性が高くなることが明らかになりました。
（Wellman MS, Circulation, 2008）

※メタボリック症候群とは、内臓に脂肪が蓄積する肥満と、高血圧や高脂血症、高血糖などが重なり、動脈硬化が進行する状態をいいます。

喫煙は善玉（HDL）コレステロールを減らします。

糖尿病

糖尿病発症リスク（1,268名中年日本人男性、コホート研究）
（Okazaki NH, Ann Intern Med, 2008）

喫煙状況	糖尿病発症リスク（相対的危険度）
非喫煙者	1
過去喫煙者	1.08
1～10年	1.88
11～20年	3.02
21年以上	4.09

不妊

●男性不妊
1日の喫煙本数が20本以上の男性は、非喫煙者に比べ、ED（勃起障害）発症の危険性が40%高いことが8,367人の成人男性を対象としたオーストラリアの大規模調査で判明しました（Miles CL, Tobacco Control, 2003）。

●女性不妊（P7参照）

うつ病の増加

喫煙によって、うつ病のリスクが増加することが報告されました。

- 広場恐怖……… **6.79倍**
- 全般的不安障害……… **5.53倍**
- パニック障害……… **15.58倍**

（Johnson JG Jr, JAMA, 2006）

※この研究によると、10代青少年のうつ病発症の予測因子は「喫煙」になっています。