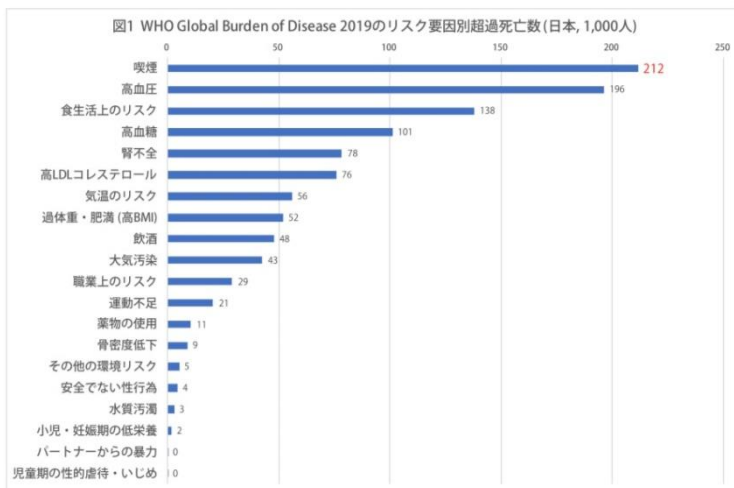


## 2024年5月31日世界禁煙デー：若者とタバコ：未来への影響を考えよう

喫煙は、世界中で800万人以上の命を奪う主要な死因の一つです。日本でのタバコの超過死亡数(2019年)は年間21万人にのぼります。喫煙は、高血圧、食生活上のリスク、高血糖、腎不全、高LDLコレステロールなど他の要因をしのいでワースト1位です。肺ガンやCOPD、虚血性心疾患



・GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Lancet. 2020; 396(10258): 1223-49.  
・Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020.

や認知症でも超過死亡が発生しています。タバコ関連の経済的損失は能動喫煙(喫煙者本人)で1兆2000億円、受動喫煙で3300億円、総額で1兆5300億円に上ります。若者にとっても深刻な健康と経済のリスクをもたらします。若者の体は、タバコの有害物質の影響を受けやすく、依存症になるリスクも高くなります。脳の発達に影響を与え、集中力や記憶力などの低下を引き起こします。タバコ産業は、魅力的な広告やキャンペーンで若者をターゲットにしています。低価格のタバコ製品を販売したり、無料サンプルを配ったりして、若者が喫煙を始めやすくしています。ソーシャルメディアを活用して、若者にタバコを吸わせようとしています。受動喫煙は、喫煙者だけでなく周りの人々にも深刻な健康被害をもたらします。子どもは受動喫煙の影響を受けやすく、喘息や気管支炎、乳幼児突然死症候群などを引き起こす危険があり、成人では肺ガンや心臓病、脳卒中などのリスクを高めます。禁煙によって、周りの人々、家族や友人、恋人、あなたの大切な人を守ることができます。最近、使用が増えている加熱式タバコには紙巻タバコとほぼ同じ



量のニコチンが含まれており、その使用によりニコチン依存になってしまうという点で紙巻タバコと変わりはありません。加熱式タバコの副流煙は紙巻タバコに比べると臭いや煙が少なく、そのために周囲の人は逃げるのができず、受動喫煙が生じやすいです。加熱式タバコを受動喫煙として吸引する空気の中に発癌物

質が含まれ、喉の痛みや頭痛、気分不良を引き起こします。タバコ会社は紙巻タバコと比較して、有害物質が9割減少すると説明していますが、年間21万人以上が命を落とす超有害な紙巻タバコと比較しているから、害が少ないように思えるだけで、有害物質の9割が減ったとしても、年間2万人以上が命を落とす製品です。リスク低減のために切り替えたのは悪くないですが、これで満足せずに次にすべきことを考えてみませんか？加熱式タバコに完全に切り替えるとニコチンの体内への取り込みが紙巻きタバコに比べて低下する傾向があるので、やめようと決心すれば、禁煙補助剤を使って、やめられます。禁煙外来では、看護師、医師の支援を受け、保険でニコチンパッチを処方され、無理なく禁煙することができます。全5回、12週間のプログラムで、当院の成功率は、約80%です。禁煙成功者からのメッセージもHPと待合にありますので、ご覧ください。



日本医師会HPに「禁煙は愛」が載っています。5月中旬には2024年版に改訂されますので、是非ご覧ください。タバコのない社会を目指して 私たちは、若者が健康で幸せな生活を送れるように、タバコのない社会を目指していく必要があります。政府や自治体、民間企業が協力して、禁煙化推進に取り組むことが重要です。教育現場で、タバコの害についてしっかりと教えタバコ広告の規制を強化する必要があります。一人ひとりが禁煙することで、タバコのない社会を実現することができます。

禁煙または吸い始めないことで得られるメリット 将来、病気にかかるリスクを減らし健康と経済的なメリットはとても大きいです。禁煙によって、あなた自身、家族や友人、恋人、あなたの大切な人を守ることができます。周囲の人々にも良い影響を与えることができます。未来の世代のために、タバコのない社会を残しましょう。

情報提供)世界保健機関(WHO): <https://www.who.int/>

eヘルスネット 厚生労働省, 日本医師会

ヘルスプロモーション研究センター

J-STOP ネクスト 禁煙支援の困りごと Q&A



井上内科クリニック