



Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/> E-mail [desk@nosmoke55.jp](mailto:desk@nosmoke55.jp)  
〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201  
Tel 03-5360-8233 FAX 03-5360-6736

# WHO 世界ノータバコデー2021

## “禁煙に取り組もう”

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>

一般社団法人 日本禁煙学会 理事 松崎道幸・訳

## タバコを止めるべき 100 以上の理由

タバコは毎年世界で 800 万人以上の命を奪っています。喫煙者が非喫煙者よりも新型コロナが重症化するリスクが高いことが分かったため、多くの喫煙者が禁煙しようと思立っています。パンデミックによってもたらされる社会的、経済的困難のストレスを抱えながら禁煙をしようとすることはやさしいことではありません。しかし、禁煙した方が良い理由は 100 以上あります。

タバコを止めるとすぐに効果が現れます。禁煙して 20 分経つと、速かった心拍が平静となります。12 時間後には、血液中の一酸化炭素レベルが正常となります。2~12 週間経つと心臓と肺がよりよく働くようになります。1~9 か月経つと、咳と息切れが減ります。禁煙して 5~15 年経つと、脳卒中リスクが非喫煙者のレベルまで下がります。10 年経つと肺がんのリスクが半減します。15 年経つと、心臓病のリスクが非喫煙者と同じまで下がります。禁煙のメリットはこれだけではありません。以下に挙げるタバコ使用のデメリットをお読みいただきたいと存じます。

1. **新型コロナに感染した場合、喫煙者は重症化しやすく、死亡リスクが高くなります。**



【ポスターの説明文】新型コロナは肺に取り付く。タバコ産業は新型コロナの手助けをしている

## タバコを使用するとたちまちあなたのルックスが損なわれます

2. あなたの体、家、服、指、吐く息からタバコの臭いが発散されます。
3. 歯が黄色くなり、歯垢が増えます。
4. シガレットでも無煙タバコでも、吐く息が臭くなります。
5. しわが増え、暦年齢よりも高齢の容貌となります。喫煙は皮膚の血液循環、ビタミン A、皮膚のコラーゲンを減らすため、弾力性が落ちしわが増えるのです。
6. 喫煙によるしわは特に唇と目の周りに目立ちます。肌荒れと乾燥も進みます。
7. タバコを吸うと乾癬という皮膚疾患（非感染性、全身の肌のところどころに炎症が発生する）が増えます。

## あなただけでなく、家族と友人の健康を損ないます

8. 世界で毎年 100 万人以上が受動喫煙で死亡しています。
9. 受動喫煙はタバコを吸わない人々の肺がんリスクを増やします。
10. 紙巻きタバコ使用は火災と焼死の主要な原因です。
11. 電子タバコを使用すると、周囲の人々にニコチンや有害化学物質へのばく露をもたらします。
12. 受動喫煙は肺結核発病リスクを増やします。
13. 受動喫煙はⅡ型糖尿病リスクを増やします。

## 紙巻きタバコや電子タバコは子どもの健康と安全を脅かします

14. 喫煙者のいる家庭の子どもでは呼吸機能が悪くなり、大人になってから慢性閉塞性肺疾患を発病する危険が高まります。
15. 電子タバコのリキッドは子どもたちにとって危険物です。リキッドを飲んだり、漏れたリキッドが皮膚に付くと、重大な健康被害が起きる恐れがあります。
16. 電子タバコそれ自体が、発火し爆発して、重症のやけどをもたらすおそれがあります。
17. 学齢期の子どもたちは受動喫煙によって気管支の炎症が増え気管支喘息リスクが高まります。
18. 2歳以下の子どもたちは家庭の受動喫煙によって慢性中耳炎にかかりやすくなり、難聴、失聴のリスクが高まります。
19. 禁煙によって、子どもたちが受動喫煙から免れ、気管支喘息や慢性中耳炎発病リスクが減ります。

## タバコ使用は社会活動に有害な影響をもたらします

20. あなたの子どもたち、友人、最愛の人々にタバコ使用を止めるという良い手本を示しませんか？
21. タバコ使用は社会生活と人間関係に望ましくない影響をもたらします。
22. タバコを止めると、喫煙所の有り無しを心配しなくともよくなり、行きたいところに行き、会いたい人々に会うことをあきらめなくてもよくなります。
23. 禁煙すると、仕事があかどります。仕事を中断して喫煙する必要がなくなるからです。

## タバコ製品を買うお金は莫大です。禁煙すればもっと大事なことにお金を使えます

24. タバコを吸うと生涯に1億数千万円が「煙に消える」という試算もあります。タバコ代、超過医療費、喫煙者あるいは受動喫煙者であるため低収入階層となるための所得損失を含みます。
25. タバコ使用者は病欠やタバコ休憩による労働時間喪失が多くなります。
26. 食費や居住費などを賄うはずの収入がタバコ製品に支出されるため、家族の貧困を悪化させます。
27. タバコ使用はタバコ関連疾患超過医療費と労働力損失によって年間百数十兆円の経済的損害を世界にもたらしています。

## 喫煙は不妊リスクを高めます



28. タバコを吸うと(男性も女性も:松崎追加)不妊のリスクが高まります。禁煙すると不妊のリスクが減るだけでなく、早産、低体重出生、流産のリスクも減ります。
29. タバコを吸うと勃起障害のリスクが高まります。喫煙によって陰茎への血流が減り、勃起が困難となります。勃起障害は禁煙である程度改善しますが、禁煙が遅れると治らなくなります。
30. タバコを吸うと精子の数も活動性も減り、形態異常が増えます。

### **紙巻きタバコでも、加熱式タバコでも、電子タバコでも大きな害があります**

31. 毎年世界中で 800 万人以上がタバコ使用で早死にしています。
32. タバコ使用者(喫煙者:松崎)の半数は、それによって早死にします。どのようなタバコ製品でも、それを使う人々の健康を大きく損ないます。
33. 水タバコを使用しても喫煙と同じ健康被害が起きます。
34. 噛みタバコは口腔がん、歯牙喪失、歯牙黄染、歯肉白斑(前がん状態)、歯周病の原因となります。
35. スモークレスタバコ使用の方が、喫煙よりもニコチンが急速に体内に移行するために、重いニコチン依存症となります。

### **タバコ製品を買うと、葉タバコ耕作に携わる人々と子どもたちを搾取し、タバコ製品使用者の病気と死亡を増やすことにつながります**

36. 葉タバコ耕作者はたばこ葉のニコチンが皮膚から吸収されて発症する「グリーン・タバコ・シックネス」に悩まされるだけでなく、大量の殺虫剤や化学物質にもさらされて健康を損なっています。
37. タバコ栽培が児童労働で支えられている国も少なくありません。子どもたちは健康被害とともに、就学できずにいます。

38. タバコ製品を使用する人々は、がん、心臓病、呼吸器疾患などのタバコ関連疾患に倒れて早死にする危険が高いだけでなく、病気の治療費が余計にかかるために家族全体を貧困に陥れます。
39. タバコ産業で働く人々の収入は極めて少ない一方、巨大タバコ会社は莫大な利益を得ています。

## 加熱式タバコもとても有害です

40. 加熱式タバコ(heated tobacco products: HTP)を使用すると、多くの発がん物質にさらされます。
41. HTP は葉たばこから作られるので、紙巻きタバコから HTP に替えてもタバコ使用を止めたことにはなりません。
42. HTP が紙巻きタバコより害が少ないという主張には十分な根拠がありません。

## 電子タバコも有害です

43. 電子タバコを使い始めた子どもや若者は、その後紙巻きタバコ喫煙を始めるリスクが 2 倍以上になります。
44. 電子タバコは心臓と肺の病気を増やします。
45. 電子タバコに含まれるニコチンは、子どもたちの脳の発達を妨害します。

## タバコ使用、とりわけ紙巻きタバコ喫煙は肺を冒します



46. タバコ使用は世界のがんの 25%の原因となっています。
47. 喫煙者の肺がんリスクは非喫煙者の 22 倍に達します。喫煙が肺がんの最大原因です。世界の肺がん死亡の 3 分の 2 が喫煙に原因があります。
48. 喫煙者の 5 人に 1 人が慢性閉塞性肺疾患を発病します。タバコ煙が肺の成長を妨害するた

め、喫煙開始年齢が低いほどリスクが高まります。

49. タバコを吸うと大人の喘息が悪化し、救急治療な重症発作リスクが高まります。
50. 結核菌の保菌者がタバコを吸うと、肺結核が発病するリスクが倍増します。世界の人々の 4 人に 1 人は結核菌の保菌者です。

## タバコは心臓発作をもたらします

51. 喫煙本数が 1 日数本でも、時々しか喫煙しなくとも、あるいは受動喫煙だけでも心臓発作のリスクが高まります。
52. タバコを吸うと脳卒中が 2 倍、心臓病が 4 倍に増えます。
53. タバコを吸うと冠状動脈と脳動脈にプラークと血栓が増え、血流を妨害し、心臓発作と脳卒中が増えます。
54. ニコチンを含む製品を使用すると、心臓血管疾患が増えます。

## タバコ使用で増えるがんは 20 種類以上あります

55. 紙巻きタバコも無煙タバコも、口唇がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんリスクを増やします。
56. 喉頭がんの治療では、喉に穴をあける気管切開が必要となり、永久に声が出せなくなることもあります。
57. 喫煙者は急性骨髄性白血病、副鼻腔がん、大腸直腸がん、腎臓がん、肝臓がん、膵がん、胃がん、卵巣がん、膀胱がん、尿管がん、腎盂がんリスクが有意に増えます。(注: 日本でも最近の調査では喫煙が卵巣がんリスクを倍増させることが示唆されている)
58. 乳がんが喫煙者に多いという報告もあります。特にヘビースモーキングあるいは最初の妊娠以前から喫煙を始めた人々に多いとされています。
59. ヒトパピローマウイルスを持つ人々がタバコを吸うと、子宮頸がんリスクが増えます。

## 喫煙者は視力と聴力が低下します

60. 喫煙により、治療が遅れたなら永久に失明する病気を患うおそれがあります。
61. 喫煙者は非喫煙者よりも加齢性黄斑変性症により失明するリスクが高くなります。
62. 喫煙者は白内障リスクが高くなります。治療のためには手術が必要です。
63. 喫煙者では緑内障リスクが高くなるという報告もあります。
64. 喫煙者では難聴リスクが高まります。

## タバコで悪影響を受けない臓器はありません

65. 喫煙者は非喫煙者より 10 年早く死亡します。
66. 紙巻きタバコの煙には、70 種類以上の発がん物質が含まれています。
67. 喫煙者では糖尿病リスクが高まります。

68. 喫煙者では認知症リスクが高まります。
69. 世界全体では、認知症をもたらすアルツハイマー病の 14%が喫煙に原因があります。
70. 喫煙女性は月経困難症と更年期症状が重くなります。
71. 喫煙者では、閉経が 1~4 年早まり、妊娠可能期間が短くなります。喫煙が女性ホルモンを減らすためです。
72. 喫煙により、体の隅々まで十分に酸素を送れなくなります。
73. 喫煙で手足の動脈がつまり、壊死を起こし、切断手術が必要となる場合があります。
74. タバコ使用者では、歯周病が増え、歯牙欠損をもたらします。
75. 喫煙者は非喫煙者よりも、手術治療後の合併症が明らかに増えます。
76. 喫煙者では人工呼吸器治療から離脱するまでの期間が長くなります。ICU 入院期間が延びると院内感染のリスクも増えます。
77. 喫煙者では胃潰瘍、炎症性腸疾患が増え、腹痛、下痢、発熱、下血も増えます。また消化管がんも増えます。
78. 喫煙者では、骨密度が低下し、骨折しやすくなります。術後の回復も遅れます。
79. タバコ煙には免疫を弱める作用があるので、肺炎リスクが増えます。
80. 喫煙者では、免疫機能が変調をきたし、リウマチ様関節炎、クローン病、細菌性髄膜炎、術後感染、がんが増えます。
81. のう胞線維症、多発性硬化症、がんなどを患っている人々がタバコを吸うと免疫機能が低下するため、合併症が増え、早死にも多くなります。
82. HIV キャリアが喫煙者であると、免疫機能が低下し、AIDS を発症するリスクが高まります。HIV キャリアでは、喫煙すると非喫煙者の 2 倍以上の 12.3 年の余命短縮となります。

## タバコとニコチンは乳幼児に悪影響をもたらします



83. 妊娠中の喫煙も受動喫煙も、胎児死亡を増やします。
84. 妊娠中の喫煙も受動喫煙も、流産を増やします。
85. 妊娠中の紙巻きタバコ喫煙と無煙タバコ使用は、一酸化炭素増加(＜喫煙)とニコチンによる酸素欠乏と胎盤機能低下をもたらし、死産リスクを増やします。
86. 喫煙妊婦では命にかかわる子宮外妊娠の危険が増します。

87. 挙児希望の女性にとって、妊娠前から妊娠期間中の禁煙と受動喫煙防止が特に必要です。
88. 妊娠中に電子タバコを使用すると、胎児に大きな悪影響がもたらされます。
89. 妊婦の喫煙、受動喫煙、無煙タバコ使用は早産と低体重出生リスクを増やします。

## タバコは環境を汚染します



90. 政府と地方自治体は、税金を使って喫煙の後始末をしています。タバコ会社は一銭も払っていません。環境を守るために禁煙しましょう！
91. 紙巻きタバコの吸い殻は世界中で最も多いゴミとなっています。浜辺や水辺で最も多いゴミはたばこの吸い殻です。
92. 紙巻きタバコには、ヒ素、鉛、ニコチン、ホルムアルデヒドなどの有毒物質がたくさん含まれています。捨てられた吸い殻から土壌と水系にこれらの有害物質が溶け出します。
93. 都市の大気には、タバコ煙由来の有毒物質が明らかに存在して、大気汚染を悪化させています。
94. 紙巻きタバコ点火にはマッチやガスライターが使われます。毎年世界で 6 兆本の紙巻きタバコに点火するマッチをまかなうには 900 万本-1800 万本の樹木の伐採が必要です。(原文では 1 本のマッチで 2 本の紙巻きタバコに点火するとあるのですが、ふつうは 1 本だと思えますので変えました: 松崎)
95. 電子タバコと加熱式タバコはバッテリーを内蔵する器具で使用します。したがって、廃棄する場合は、非生分解性化学物質として環境に漏れ出さないように特別な対策が必要です。
96. 現在のところ、電子タバコのプラスチック製リキッドカートリッジは再使用やリサイクルなしの使い捨てとなっています。これは電子タバコ使用者が繰り返し購入することを目論んでのことです。
97. 毎年タバコ製品製造によって発生する二酸化炭素の量は、大西洋横断フライト 300 万回分に匹敵します。
98. タバコ煙には、3 種類の温室効果ガス—二酸化炭素、メタン、窒素酸化物が含まれており、屋



内と屋外の空気を汚染しています。

99. 世界で年間 20 万ヘクタールの森林が葉タバコ栽培とタバコ葉処理のために喪失しています。
100. タバコ栽培による森林喪失は、生物多様性を減らし、表土喪失と質の低下、水系汚染、大気中二酸化炭素増加をもたらします。
101. タバコ栽培には大量の化学物質—殺虫剤、化学肥料、生育促進剤などが投入されるので、タバコ栽培地域の周辺の飲み水を汚染します。
102. 紙巻きタバコ 300 本分の葉タバコを処理するために、樹木が 1 本必要です。
103. 毎年生産される 6 兆本の紙巻きタバコが 3000 億個のパックに詰められます。1 パック 6 グラムとして、毎年 180 万トンがゴミ(紙、インク、セロファン、接着剤、ホイルなど)として排出され、それらを廃棄処分するために必要な資材を加えると毎年 200 万トンのゴミに膨れ上がります。

以上