



# World No Tobacco Day

今年のテーマ：

「肺の健康は禁煙から」

**Tobacco and lung health**

【ダウンロード元】

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

世界保健機関と国際共同組織は、毎年5月31日を世界ノータバコデーとして、タバコ使用と受動喫煙が重大な健康被害をもたらすという事実を広め、いかなる形のタバコ使用もすべきでないというメッセージを伝える機会として、様々な活動を行ってきました。

今年の世界ノータバコデーのテーマは「肺の健康は禁煙から」です。

キャンペーンの重点は次のふたつです：

- タバコが肺がん、慢性閉塞性肺疾患をもたらし、肺の健康を大きく損なうことを伝える
- 肺がすべての人々の健康の土台であることを伝える

今回のキャンペーンでは、タバコ消費を減らす効果的な対策への協力を呼び掛けるとともに、社会のすべての分野の人々にタバコを規制する戦いへの参加を呼びかけます。

## **タバコは世界中の人々の肺の健康をむしばんでいます**

今年の世界ノータバコデーでは、タバコがさまざまな病気とみちすじで肺をきずつけることを示します。

**肺がん.** 喫煙は肺がんの最大の原因です。世界の肺がんの3分の2は喫煙が原因です。家庭や職場の受動喫煙も肺がんを増やします。禁煙すると肺がんのリスクが減ります。10年間禁煙すると肺がんのリスクは半分にへります

**慢性閉塞性肺疾患.** 喫煙は慢性閉塞性肺疾患の最大の原因です。この病気は、肺と気管支がきずつくために咳、痰、息切れで苦しむ病気です。子どもや若者がタバコを吸うと、肺の成長がおさえられ、この病気のリスクがとて高まります。タバコは気管支喘息をもたらし、歩行や運動が困難となります。慢性閉塞性肺疾患と喘息の悪化を防ぐためには、できるだけ早く禁煙することが必要です。

**胎児期と小児期の受動喫煙.** 妊娠中に母親がタバコを吸ったり受動喫煙にさらされると、胎児がタバコ煙の有害成分にさらされます。この結果、胎児の肺と気管支の成長がさまたげられ、呼吸機能が低下します。子どもの時に受動喫煙にさらされると、気管支喘息、肺炎、気管支炎を発病するリスクが増えます。

世界で5才未満の子どものうち16万5千人が毎年受動喫煙による肺炎で死亡しています。子どもの時の受動喫煙の影響は大人になっても続きます。子どもの時に気管支炎や肺炎を繰り返した人は、慢性閉塞性肺疾患を発病するおそれが高まります。

**肺結核.** 結核は肺を破壊し呼吸機能を低下させる病気です。タバコを吸うと病状が重くなります。世界の人々の4分の1が結核菌に潜伏感染しています(★訳者注)が、タバコ煙の有害物質にさらされると潜伏感染リスクが増えます。

★世界保健機関「結核についてのファクトシート」より

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>

喫煙者が結核をわずらうと、喫煙と結核菌の相乗作用によって肺に重い障害が発生し、呼吸不全で死亡するリスクが一層高まります。

**室内空気汚染.** 69種類の発がん物質をはじめ7千種類以上の化学物質を含むタバコの煙によって、室内の空気はひどく汚染されます。喫煙から5時間経って煙も臭いもなくなったとしても、有害物質が室内に残っているため、肺がん、慢性呼吸器疾患、肺機能障害の危険があります。

## 2019 年世界ノータバコデーの目標

タバコ使用と受動喫煙を減らすことこそが、肺の健康を改善する最良の対策です。しかしながら、喫煙と受動喫煙が肺の健康に大きな影響をもたらしているという認識が、すべての国において、社会の多くの人々、とりわけ喫煙者にじゅうぶん行き渡っているとは言えません。タバコが肺の健康を損なうことは科学的にしっかり証明されていますが、肺の健康を改善する対策としてタバコ規制活動が決定的に重要であるという認識が広まっているとは言えません。

したがって、2019 年世界ノータバコデーでは、次の事項を重点的に周知することとしました：

- 喫煙と受動喫煙が肺の健康に大きな影響をもたらすこと
- 喫煙が肺の健康を損なうという情報を拡散する必要があること
- タバコ使用により世界全体で慢性閉塞性肺疾患・肺がんなどでどれほどの死亡や障害もたらされているかをリアルに伝えること
- タバコ使用が結核を増やすという事実を広めること
- 受動喫煙が胎児、小児、成人の肺と気管支に大きな影響をもたらすこと
- 健康な人生を送るうえで肺の健康が必須であること
- タバコ使用による肺疾患のリスクを減らすための適切で実行可能な対策を政府と市民に提案する必要があること

肺の健康を守るためのタバコ対策は、非感染性疾患 (NCDs) 対策、結核対策、空気汚染対策を進めるうえでも役に立つだけでなく、様々な分野間の共同を促進し、タバコ規制枠組み条約が推進するタバコ対策：MPOWERの実行を強化することにもつながります。

## 行動の呼びかけ

病気の治療だけでは肺の健康を実現することは出来ません。タバコの煙をなくする対策を進めることが全世界の喫煙者と非喫煙者の肺の健康を実現するために決定的です。

2030 年までに非感染性疾患死亡の 33% 低下という持続可能な開発目標を達成するためには、各国および世界全体がタバコ対策を優先的に進める必要がありますが、まだ軌道に乗っているとは言えません。

タバコから自分と子どもたちの健康を守るために、家庭と地域のすべての構成員が力を合わせましょう！