

# 「たばこ」と「発がん」

「新型タバコだから大丈夫！」って思っていないですか？

たばこは、酒、コーヒー、茶、チョコレートなどの嗜好品のひとつでしたが、最近では、喫煙にかかわるマナーの問題や健康被害などにより、世間の風当たりが強いは言うまでもありません。嗜好品を用いる際のマナーだけでは解決できなくなり、法規制が施行されることになりました。

健康増進法を改正する法律が、2020年より全面施行され、事業者だけではなく国民の皆様におかれても、望まない受動喫煙を防止するための取組みが、マナーからルールへと変わりました。

第一種施設として、特に学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関の庁舎などは敷地内禁煙となり、それ以外の施設は原則屋内禁煙となりました。

喫煙による健康被害は、発がんをはじめ、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気が起こりやすくなります。今回は、多くの皆さまがご存じですが、改めて「たばこ」と「発がん」について、お話いたします。

## ( 1 ) 喫煙はがんの原因になる

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれており、この中には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。

これらの有害物質は、たばこの煙を吸うことで肺から血液を通じて全身の臓器に運ばれ、細胞の核に存在する「DNA」という物質に傷をつけて発がんの原因となります。日本の研究では、がんで亡くなった人のうち、男性で約30%、女性で約5%はたばこが原因だと考えられています。がんの予防には、喫煙しないことが最も効果的です。

## ( 2 ) 喫煙している本人がなりやすいがん

喫煙している本人がなりやすいがんとして、因果関係が明らかとなっているのは、鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸(けい)がん、膀胱がんです(図1)。

## ( 3 ) たばこ臭を感じたら、もう健康被害！

喫煙している本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」と呼びます。たばこ臭がすると感じたら、もう健康被害にあっています。受動喫煙による日本人の肺がんリスクが増加することは、科学的にも証明されています。そのほかに虚血性心疾患、脳卒中など、健康への影響があることが明らかになっています。

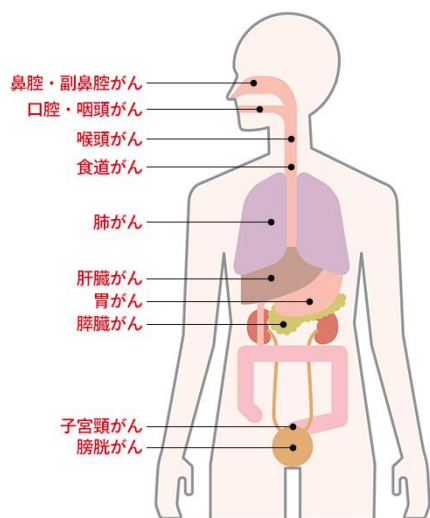
## ( 4 ) 加熱式たばこなら、大丈夫？

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場し、その一つが加熱式たばこです。加熱式たば

この煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれており、紙巻きタバコより2割弱少ない程度で大差はありません。加熱式たばこは販売されてから間がなく、研究が十分に行われていないため、現段階で健康への長期的な影響について予測することは難しい状況です。

### ( 5 ) 禁煙による健康への効果

禁煙によって長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できることがわかっています。禁煙してから10年後には、肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に下がり、口腔がん、咽喉頭のがん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、膵臓がんのリスクも下がることが世界保健機関(WHO)から報告されています。がん以外の病気では、禁煙1年程度で咳や息切れが減り、狭心症や心筋梗塞などの病気のリスクが大幅に下がることが示されています。



【病院長 加藤 広行】

