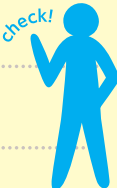


がんを防ぐための 新12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!

- 1条** たばこは吸わない 
- 2条** 他人のたばこの煙を
できるだけ避ける
- 3条** お酒はほどほどに
- 4条** バランスのとれた食生活を
- 5条** 塩辛い食品は控えめに
- 6条** 野菜や果物は豊富に
- 7条** 適度に運動
- 8条** 適切な体重維持
- 9条** ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条** 定期的ながん検診を
- 11条** 身体の異常に気がついたら、
すぐに受診を
- 12条** 正しいがん情報で
がんを知ることから

がんを防ぐための 新12か条シリーズ ①

喫煙とがん

～リスクに向き合う5分間～

喫煙がもたらす、
命にかかわるリスクについて
正しく知って欲しい事実があります。

監修：笹月 静 国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター

たばこの煙はあなた の目まで 曇らせている？

体に悪いことは知っている。
けどなぜだかやめられない。
それはあなたのたばこに対する認識が、
まだ、甘いからかもしれません。

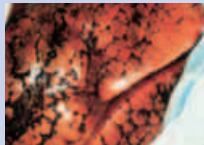
たばこがもたらす健康影響について、もうよく知られているかもしれませんが。しかし、2011年の国民健康・栄養調査によると習慣的にたばこを吸う人の割合は男性**32.4%**、女性**9.7%**です。男性は近年減少傾向ですが2011年は前年と変わらず、女性はむしろ増加しました。また、たばこを吸っている人のうち、やめたいと思っている人の割合は男性**32.8%**、女性**42.8%**と、意思はあってもなかなか行動に結びつけるのは難しいようです。

たばこがもたらす病気の代表は肺がんですが、他の臓器のがんだけで20か所近く、その他に循環器の病気や糖尿病、胎児への影響もあることなど、次々に明らかになってきました。さらにたばこは、吸っている本人だけでなく、周りにいる人へも害を与えます。

あなたと、あなたの周りにいる大切な人たちの健康のために、もう一度たばこについて考えてみましょう。

肺だけが危ない？ そんなの、まっ黒なウソ。

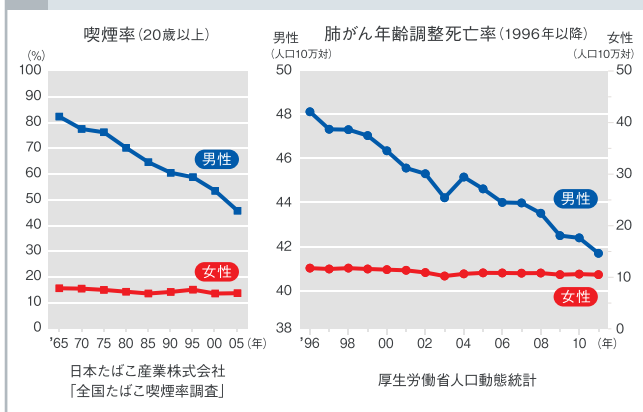
たばこを吸うことでかかりやすいがんの代表は、肺がんです。右の写真のように、たばこを吸う人の肺は有害物質^{*1}がたまって真っ黒な状態になっています。男性の喫煙率は1960年代の中頃から減少しており、その30年後から男性の肺がんの死亡率も減少に転じています。いっぽう、同時期の女性の喫煙率は不変であり、女性の死亡率も変わらないのが現状(図1)です。喫煙は胎児や子供へも影響しますので、これは大きな問題をはらんでいます。



喫煙者の肺

喫煙のがん発生に対する危険度と喫煙者の割合から、がんのうち、たばこが原因を占める割合は**男性で30%、女性で4%**と推計されました(図2)。つまり2008年の例で見ると、たばこを吸っていないければおよそ**14万人**が**がんにかからずに済んだ**はずという計算になります。

図1 男女別喫煙率と肺がんの年齢調整死亡率^{*2}(1985年モデル人口)の年次推移



*1 たばこには4000種類以上の化学物質、200種類以上の有害物質、約60種類の発がん化学物質が含まれる。うち約15種類が国際がん研究機関(IARC)によりGroup1(発がん性あり)として位置づけられている。

他にも、たばこを吸うとかかりやすいがんはこんなにあります。

喫煙以外の飲酒や食事、体格などの他の要素の影響を調整して行われた疫学研究^{*3}と動物実験による発がん性に照らし合わせてIARCが報告*。

【引用文献】* Secretan B, 他. Lancet Oncol. 2009; 10:1033-34.

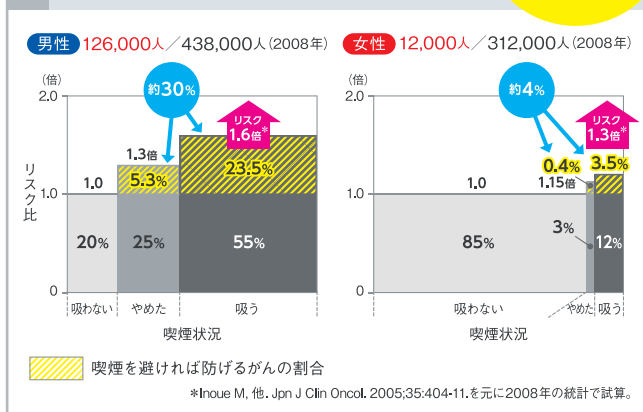
- **鼻・口・のどのがん**
…鼻腔・副鼻腔、口腔、咽頭、喉頭
- **消化器のがん**…食道、胃、大腸、肝臓、膵臓
- **乳腺のがん**〈現段階では「おそらく」関連あり〉
- **腎臓・膀胱のがん**…腎細胞、腎盂、尿管、膀胱
- **子宮・卵巣のがん**…子宮頸部、卵巣(粘性性)
- **血液のがん**…骨髄性白血病



煙を直接吸い込む肺だけが侵されるわけでは
ありません。有害物質は血流によって全身の
多くの臓器に到達してしまうのです。

この年
およそ**14万人**が
喫煙が原因で
がんにかからずに済んだ

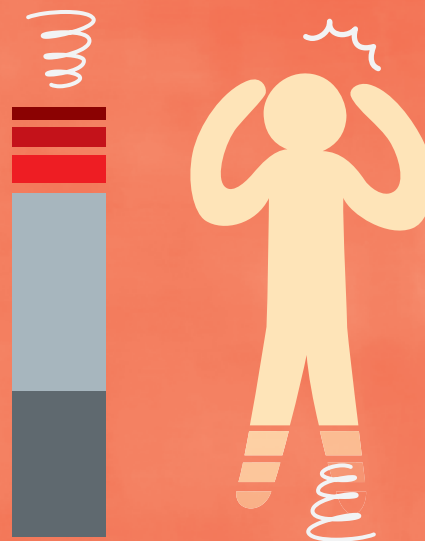
図2 喫煙とがん罹患リスクとの関係



*Inoue M, 他. Jpn J Clin Oncol. 2005;35:404-11.を元に2008年の統計で試算。

*2 年齢構成の異なる集団間で死亡状況の比較ができるよう、年齢構成を調整してそろえた死亡率のこと。
*3 人間を対象とし、健康およびその異常の原因を宿主、病因、環境の各方面から包括的に検証する研究。

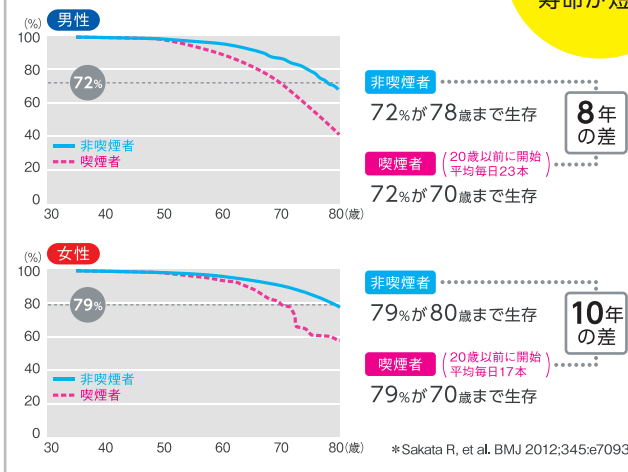
吸うほどに縮んでいく。
たばこも、寿命も同じです。



たばこはがんのみならず、糖尿病の発症や循環器の病気によって亡くなるリスクも高めることがわかっています。このように重大な病気を引き起こす原因となっているたばこは人間の寿命そのものを縮めてしまいます。広島・長崎の被爆者(1920-45年生まれ)を追跡した研究では、たばこを吸わない人に比べて、20歳以前に吸い始めてその後継続的に吸う人では死亡の危険度が**男性で2.2倍、女性では2.6倍高い**という結果でした。また、寿命で換算すると、喫煙者は非喫煙者に比べて男性で8年、女性で10年も短いことがわかりました*(図3)。たった1度の人生で、この差はあまりにも大きいと思いませんか。

【引用文献】* Sakata R, et al. BMJ. 2012;345:e7093.

図3 20歳以前から吸い始めた喫煙者と非喫煙者の生存確率
(広島・長崎の原爆被爆者 1920~45年生まれ)



喫煙者は
8~10年
寿命が短い!

いつもそばにいる人が
いちばんの被害者になる。

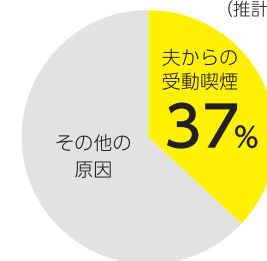


自分はたばこを吸わないのに、環境中のたばこの煙（受動喫煙）で健康に影響が出てしまうのを知っていますか？家族の中で誰かがたばこを吸っていたら家庭内で、また、職場や公共の場でと、その場面は様々です。受動喫煙について、2004年のIARC、2005年のカリフォルニア州環境保護庁（Cal/EPA）、2006年のアメリカ公衆衛生総監報告のいずれにおいても肺がんの危険性が高まるとしています。さらにCal/EPAでは、副鼻腔、閉経前の乳がんの危険性も高まるとしています。受動喫煙と肺がんについての55の研究を集めた結果では、たばこを吸わない女性の、夫の喫煙による肺がんの危険性は夫がたばこを吸わない場合に比べて**27%高い**ことがわかって

います*1。また、別の研究では、たばこを吸わない女性の肺の腺がんの**37%は夫からの受動喫煙**によると推計されています*2。これは軽視できない割合です。

他にも、成人への影響としては心臓病や慢性の呼吸器症候群、子供への影響としては気管支炎、肺炎、咳、痰、喘息、中耳炎、低出生体重児、乳幼児突然死症候群があげられます。

[非喫煙女性の肺の腺がんの原因] (推計)



【引用文献】

*1 Taylor R, 他. Int J Epidemiol. 2007;36:1048-59. *2 Kurahashi N, 他. Int J Cancer. 2008;122:653-7.

たばこに関していえば 日本は発展途上国です。

WHOの報告によると、ほぼすべての公共の場所で喫煙を禁止する法律を施行している国は2008年は15か国、2010年には31か国と増えています。禁煙法を施行した国では、施行前に比べて地域の**急性心筋梗塞の危険度が低くなる**ことが報告されています。このようなデータを15地域分集めて総合すると、その低下の割合は**約20%**であることがわかりました*。日本は2002年の健康増進法の中で受動喫煙の防止が取り組み義務として明記されたのをきっかけに、公共の場での禁煙・分煙が進んだものの、罰則規定は備わっていないことからまだ十分ではありません。いまや日本は、先進国の中では人前で喫煙をすることが許容される例外的な国になりつつあるのです。2010年のたばこ税の大幅引き上げに伴い、たばこを手に入れづらいう状況が生まれました。社会環境は少しずつ変わってきています

が、さらなる整備が望まれます。

変わるのは
あなたです!



【引用文献】* Lightwood JM, 他. Circulation. 2009;120:1373-9.

たばこの火を消せば、 未来は明るい。

このパンフレットを手にしてくれた
あなたに伝えたいことがあります。

あなたがまだ、たばこを吸う年齢でないとしたら…
将来、たばこを吸わないと、今、心に決めてください。たばこを一度吸うとやめたくてもやめられなくなります。そして、周りにたばこを吸う大人がいたら、やめるように言ってください。その人のためにも自分のためにも。

もしあなたがたばこを吸っているなら、今からでも遅くはありません。今日から禁煙してください。**禁煙した年数が長いほど肺がんの危険性は低くなります***。今日をその第1歩にしてください。禁煙をサポートする外来などを利用するのもよいでしょう。

たばこを吸っていないあなたも、今の健康的な習慣をぜひ継続してください。たばこを吸っていない今の状態の快適さを周りにも教えてあげてください。もう一度たばこの害について考え、自分にできることから始めてみましょう。

【引用文献】* IARC: Tobacco control: Reversal of risk after quitting smoking. In IARC Handbooks of cancer prevention, vol 11, IARC Press, Lyon, 2007.