

おっしょい！！健康情報
(令和7年8月)

禁煙①

『喫煙と健康問題について』

今年も暑い日が続いていますね。保健師の『ポリポリ』です。

2023年度の福岡支部加入者の特定健診受診者データによると喫煙率は、男性42.9%、女性17%と男女とも全国平均（男性40%、女性15.4%）よりも高い傾向でした。

そこで今回は、喫煙による健康への影響についてご紹介します。

◆喫煙者の“がん”への影響

喫煙者がなりやすいがんとして、鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、子宮頸がん、膀胱がんがあります。

いずれも喫煙とがんの因果関係が明らかとされています。

鼻腔・副鼻腔がんや膀胱がんなどは、喫煙年数が長いほど、また、1日の喫煙本数が多いほど、がんになりやすい傾向があります。

◆喫煙者の“循環器病（心筋梗塞・狭心症・脳卒中など）”への影響

非喫煙者と比べ、喫煙者の心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの死亡の危険度が1.7倍高くなるという報告があります。

◆喫煙者の“呼吸器疾患など”への影響

喫煙は肺がんだけでなく、慢性気管支炎、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴的な肺気腫や喘息などの呼吸器の病気と関連しています。さらに、歯周病の原因と関連があるという研究結果が報告されています。

◆妊娠中の健康への影響

喫煙は母体への影響だけでなく、胎児の発育に対する悪影響が懸念されます。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて低出生体重児となる頻度が約2倍高くなっています。さらに早産、自然流産、周産期死亡（妊娠28週以降の死産と、生後1週間以内の早期新生児死亡）の危険性も高くなっています。

◆周囲の非喫煙者への影響（受動喫煙）

他人のたばこの煙を吸い込んでしまう受動喫煙の健康への影響は、流涙（涙が

過剰に分泌される症状)、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや心筋梗塞・狭心症などの疾患の死亡率などが上昇し、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産率が上昇するといった研究結果が近年多く報告されています。小児では、喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等と関連があると報告されています。また、乳児では乳幼児突然死症候群と関連があると報告されています。

※参考文献

- 全国健康保険協会ホーム>都道府県支部>福岡>健康づくり>2023年度支部別スコアリングレポート（福岡支部版）
- 厚生労働省ホームページ>政策について>分野別の政策一覧>健康・医療>健康>たばこ健康に関する情報ページ>喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために（Q&A）