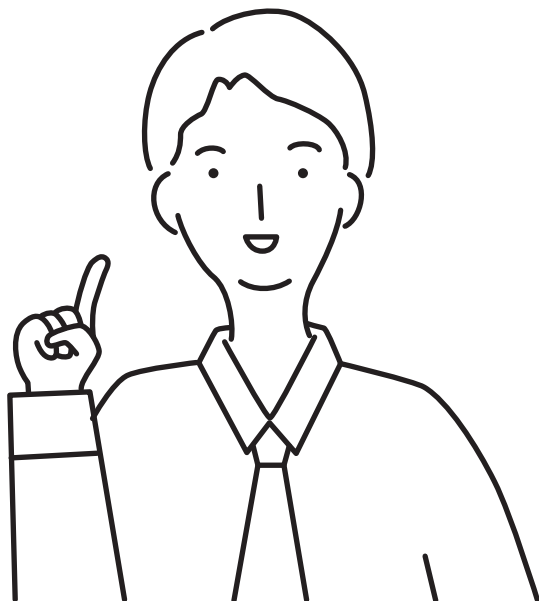


## はじめに

「タバコを吸うことは体によくない。タバコを吸わない周りの人の健康にも影響を与える」ということは、喫煙者も非喫煙者もが何度もきいたことがあるでしょうし、「知っているよ」と思っているかもしれません。

自らタバコを吸う「能動喫煙」だけでなく、非喫煙者がタバコの煙にさらされる「受動喫煙」においても、健康被害が発生することは、これまで数多くの調査研究から科学的根拠をもって証明されています。

では、なぜ自分自身の健康だけでなく、周囲の人の健康にまで影響を与えかねない習慣を続けてしまうのか。喫煙をやめられない原因や喫煙の与える影響をもう一度しっかりと考えてみませんか？



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスセンターゾーン

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

#### キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

#### キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(旧健康科学センター) 092-583-7685

#### キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 11

## 喫煙の健康被害



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

## 1. 喫煙習慣をもたらす“二つの依存”

### (1) ニコチン依存

タバコに含まれるニコチンによって、習慣的喫煙者にはニコチン依存が形成されます。ニコチンだけではなく、アルコールや薬物などの物質依存では、我々の脳の中に依存を引き起こす物質をきっかけとする報酬回路が形成されます。この回路は長期間にわたり消失しないため、禁煙などに成功しても再発する原因となります。また、この回路があることで禁煙などをした際に、イライラするといった不快な離脱(禁断)症状が生じることになります。

### (2) 心理的依存(習慣化)

習慣的な喫煙を行うようになると、それが日常生活の一部となり、日常生活の様々な行動(食事、仕事開始・終了など)と密接に関係を持ち始めます。そうすると、「食後の一服」「仕事終わりの一服」のように日常生活のきっかけが喫煙のサインとなってしまいます。ルーティンと呼んでもいいかもしれません。この時点で、喫煙は日常生活に刷り込まれたものとして、体内で不足するニコチンの補充という意味だけではないものへと変化します。

## 2. 依存は禁煙の障害となる

禁煙を行う際には、上記二つの依存を共に絶つ必要があります。ニコチン依存の人が禁煙した際に生じる離脱症状を和らげるものとして、ニコチン置換療法(ニコチンパッチやニコチンガム)とニコチン受容体に作用する薬剤(バレンクリン)があり、それらを利用することで不快な症状を避けつつ禁煙に取り組むことが可能です。その上で、日常生活の中で習慣化した喫煙をやめるために、日常生活にある様々なきっかけと喫煙を切り離していく作業が必要となるのです。この習慣化からの脱却は、喫煙者本人の喫煙に対する価値観の転換が必要で、「タバコを吸っていない未来の自分」を思い描けるかどうか重要です。喫煙者がタバコをやめるには、ニコチン依存からの脱却と、本人の習慣の変容という二段階が必要なのです。

## 3. 受動喫煙について

2020年の東京オリンピックに向けて、受動喫煙防止の取り組みを厚生労働省が始めました。喫煙をしない人は、喫煙は自分に関係ないことだと考えがちです。しかし、タバコを吸わない人こそ受動喫煙の問題を正しく理解して、対策について考えていきましょう。我が国では受動喫煙が原因で年間1万5千人が死亡と推測されています(平成27年厚生労働科研報告)。交通事故死の約4倍にあたる数です。受動喫煙はがんや虚血性心疾患以外にも多くの疾患のリスクになります。虚血性心疾患については、スコットランドの禁煙法制定前後の研究結果が有名です。禁煙法施行(公共場所などでの屋内禁煙を義務化)前後における急性冠動脈症候群(ACS)の入院患者数の変化を検討したものです。法施行前後で喫煙者・非喫煙者を合わせた全体でACS入院患者数に17%の減少が見られ、同国の過去10年平均の減少3%と比較しても効果は明らかです。さらに、その内訳は喫煙者では14%、全く吸ったことのない非喫煙者では21%のACS入院患者の減少となっています。このことから受動喫煙防止による健康被害抑制効果は、喫煙者よりも非喫煙者に強く、翻って考えると受動喫煙の健康被害は、非喫煙者において顕著に認められるということになります。(Pell JP, et al. N. Engl. J. Med. 31;359(5):482-91)

## 4. いわゆる「電子タバコ」について

受動喫煙や二オイの問題を受けて、流通し始めたものが、電子タバコや加熱式タバコなどのタイプです。これらは3種類ありますが、それぞれの成分や法規制などの違いを表にまとめました。非合法のものや規制がかからないものもあるなど、問題点があることがわかれると思います。また、これらのものでは、いわゆる受動喫煙は起こらないと一般的に考えられているようですが、実際にはそうではありません。国内で販売されている加熱式タバコには、発生するエアロゾルにニコチンが含まれるため、ニコチン依存は解消されません。加熱によって本来の成分以外の化学物質が発生します。紙巻きタバコとの比較で、ニコチン量はほぼ変わらず、タールは半分程度に抑制されますが、発がん性物質は数分の1になるもののエアロゾル中に含まれています。受動喫煙は、副流煙と呼出煙を吸入することによって発生します。副流煙は、加熱式タバコでは発生しません。しかし、加熱式タバコなどを吸入した

人から吐き出される呼出エアロゾルがあり、中には上記したニコチンや発がん性物質などがあるため、受動喫煙(エアロゾル)に伴う健康被害も間違いなく発生します。2016年、WHOが「電子タバコ」に関する報告書を出しました。「電子タバコ」は紙巻きタバコに比べて、発生する有毒物質の種類や濃度は一般的には少ないものの、新型タバコにしか発生しない発がん性物質があることや、紙巻きタバコよりも濃度が高くなる有害物質があることから、吸入者もその周囲の人も有害物質に暴露される以上、紙巻きタバコと同様の取り扱いをするべきであると提言しています。

表:「電子タバコ」の違い

加熱式タバコ	ニコチン含有電子タバコ	ニコチン“非”含有電子タバコ
iQOS, Ploom TECH, glo	海外のみ	多数
「タバコ葉」を使用	ニコチン溶液(発癌物質あり)	成分不明の溶液(発がん性物質も検出)
ニコチン ++	ニコチン ++	ニコチンが検出されるものもある
合法(たばこ事業法)	“非”合法(個人輸入・薬機法に抵触)	合法(薬機法【旧薬事法】)
成人のみ(タバコ製品)	個人輸入で規制外	誰にでも販売(家電量販店など)

## 5. 最後に

「喫煙は始めなければ、やめる努力もいらない習慣です。」現在、喫煙をしていない人は、今後も喫煙を始めることのないようにしてください。喫煙している人は、自分自身の人生における他の価値あることと比較して、喫煙を続けることに価値があるのか、一度見直してみても如何でしょうか?喫煙は、自分自身の何らかの疾患に繋がる可能性があり、さらに自分に近い人にも健康影響を与えるかもしれない習慣です。もう一度、喫煙について考えてみてください。キャンパスライフ・健康支援センターでは、いつでも御相談をお待ちしております。