

健康づくり情報配信 第7回

令和8年9月24日（木） ～COPDと禁煙～

9月は「健康増進普及月間」です（厚生労働省が毎年9月1日～9月30日に実施）。月間にあわせてお届けする健康情報、第7回のテーマは「COPDと禁煙」です。

■ たばこが原因となる主な健康障害

たばこを吸うことで、煙が直接触れる口・喉・肺のほか、食道や胃など全身に影響が及びます。主な疾患として、がん（口腔・咽頭・食道・肺・肝臓・胃・膵臓など）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中などがあげられます。

■ 特に知ってほしい「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」まんせいへいそくせいはいしっかん

厚生労働省の統計によると、2024年のCOPDによる死亡者数は16,629人、死亡率は13.8（人口10万対）でした。

COPDは主に、長年の喫煙によって肺や気管支が傷つき、咳・たん・息切れが続く病気です。進行すると日常生活にも支障が出ます。壊れた肺を元に戻すことはできませんが、禁煙することで病気の進行を遅らせ、咳やたんの改善、肺機能の低下予防が期待できます。**何歳からでも禁煙の効果はあります。**息切れや咳が気になる方は、早めに医療機関へご相談ください。

■ 禁煙にチャレンジ！

禁煙が難しいのは、意志が弱いからではありません。たばこに含まれるニコチンが強い依存を引き起こすためです。

禁煙のメリット

- ・ 血圧が正常値に近づく
- ・ 心臓発作の可能性が少なくなる
- ・ においや味を感じやすくなり、食事が楽しくなる
- ・ 咳や息切れが改善される
- ・ 歯が白く見え、顔色もよくなる

1人でチャレンジするのは難しいものです。医療機関での禁煙治療や、禁煙サポート薬局の「禁煙支援アドバイザー」を活用してみましょう。

▼山梨県 禁煙サポート薬局

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tobacco.html>

■ 今日からできる一歩

吸っている方は、今日の1本を「いつもより5分がまん」してみてください。吸わない方も、ご家族や同僚に「無理せず相談できる場所があるよ」と伝えるだけで、大きな後押しになります。

なお、たばこと同じく、日頃の食事も引き続き減塩を意識してくださいね。

【次回予告】10月16日（金）配信「栄養・食生活 ～野菜1日350g、果物200gを食べよう～」

出典：厚生労働省「人口動態調査」（<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html>）／山梨県福祉保健部健康増進課

たばこの健康影響に関する見解（令和8年7月時点）



- 紙巻たばこでは、能動喫煙、受動喫煙ともに健康影響が明らかになっています。
- 加熱式たばこでは、能動喫煙、受動喫煙ともに、長期的な健康影響は現時点で明らかになっていませんが、発がん物質を含む有害物質は主流煙、副流煙から検出されており、能動喫煙、受動喫煙ともに健康影響がある可能性が否定できません。なお、現時点で加熱式たばこが紙巻たばこより健康への影響が低いというエビデンスは確認されていません。

紙巻たばこ		加熱式たばこ	
能動喫煙		能動喫煙	受動喫煙
WHOにおいて既公表の見解	成分	紙巻たばこには含まれない 発がん物質 と、 遺伝子に悪影響を与える可能性のある物質 が含まれている ⁴⁾ 。 有害物質を計測する標準的な測定方法が まだ確立されていない ため、比較を行うことは難しい ⁴⁾ 。	室内の潜在的発がん物質等の濃度は、WHO が推奨する 限界値を超える濃度 になるとの報告がある ³⁾ 。
	健康影響	加熱式たばこについては、 独立した研究が不足している ため、 長期的な健康影響は不明である ⁵⁾ 。 心臓や血管への影響は、紙巻たばこと同じくらい の危険性がある可能性 がある ⁵⁾ 。 加熱式たばこには、紙巻たばこと同程度のニコチンが含まれている。ニコチンは非常に依存性が高く、 特に子どもや青少年の健康に悪影響を及ぼす ことが知られている ⁵⁾ 。	加熱式たばこの煙にさらされると、喘息や喘息のような症状、のどの痛み、頭痛、胸の痛みなどが起きる可能性があるとする報告がある ³⁾ 。
厚生労働科学研究等での知見	成分	発がん物質が含まれており、そのうちの 一部は、肺がんのリスクが懸念される量 である ⁷⁾ 。 ニコチン等の一部の有害物質は、健康影響が生じる量を超えている可能性がある。特に、ニコチンの量は、 心機能への影響が強く懸念 される ⁷⁾ 。 主流煙の成分比較では、紙巻たばこと比較すると、 発がん物質と非発がん物質ともに、製品によっては、加熱式たばこの方が量が多い場合 がある。なお、一酸化炭素などの燃焼由来成分の場合は、加熱式たばこの方が概ね低い ⁷⁾ 。	副流煙から、 発がん物質を含む有害物質が検出 されているとする報告がある ⁷⁾ 。 有害物質が空気中に発生 することが 強く懸念 されるとする報告がある ⁷⁾ 。
	健康影響	高血圧などの循環器疾患、ニコチン依存への影響が強く懸念 される ⁷⁾ 。	煙にさらされた人の生体試料からニコチンや発がん物質の代謝産物が検出されることが報告されており、受動喫煙による 有害物質への曝露 が懸念されるとする報告がある ⁷⁾ 。

青:すでに悪影響が明らかとなっている

黄:紙巻たばこと比較した知見

⚠ マーク:悪影響につながる知見が一つでもある

1.Effects of tobacco on health (WHO,2025)

2.Tobacco (WHO,2025)

3.Tobacco Control Playbook: comprehensive smoke-free legislation: an essential component of tobacco control strategy (WHO European region,2025)

4.FCTC/COP/10/10 Comprehensive report on research and evidence on novel and emerging tobacco products, in particular heated tobacco products,

in response to paragraphs 2(a)-(d) of decision FCTC/COP8(22) (WHO,2023)

5.Heated tobacco products: information sheet - 2nd edition (WHO,2020)

6.喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（通称：たばこ白書）。2016

7.厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学研究事業）研究代表者：牛山明、2025