

たばこあれこれ

喫煙は肺癌をはじめ多くのがんや動脈硬化、歯周病、生活習慣病との関連が明らかで一部の例外を除いて押し並べて健康に害であるため、各国で喫煙対策が進んでいます。日本の喫煙率は2023年で男性25.6%、女性6.9%、計15.7%と過去50年で減少傾向にありますが、近年は減少幅が小さくなっており、その中で福島県は2022年の喫煙率が高い上位5県に男女ともランクインしています。近年20歳代から40歳代に普及してきている新型たばこを含めてお話させていただきます。

紙巻きたばこは、いわゆる従来なたばこにあたります。喫煙者は男性で4.4倍、女性で2.8倍、肺癌発生の危険性が高まります。受動喫煙の害も大きく、家庭内で家族の喫煙がある場合に喫煙しない女性の肺腺がん発生リスクが1.79倍になります。

加熱式たばこ（IQOS、Ploom、glo など）は、たばこの葉を加熱して発生させたニコチンを含む蒸気を吸引するたばこ製品です。紙巻きたばこと比べて有害物質の含まれる量が少ないことや、煙が少ないことから有害性が低いと宣伝されていますが、有害物質が含まれていることには変わりありません。また、加熱式たばこでも副流煙から周囲の方へ有害物質の取り込みが確認されています。

電子たばこは、たばこの葉を使用しないため、たばこ製品には該当しません。専用の液体を加熱して発生する霧状の粒子を吸うための製品です。ニコチンは含まれませんが、成分が加熱された結果に生じるホルムアルデヒドやアセトアルデヒドには発がん性が指摘されています。また電子たばこに関連する重篤な肺障害も報告されており、死亡例も出ています。

水たばこ（シーシャ）は、たばこの煙を水にくぐらせて吸い込む製品です。水がフィルターとなり有害物質が浄化されるとも言われていますが、根拠はありません。加熱する際の燃料に木炭などが含まれるため一酸化炭素中毒にも注意が必要です。また、喫煙時間が1回1時間程度と長い場合、結局は紙巻きたばこより有害な化学物質を多く吸い込んでしまうことが問題です。

喫煙本数もさることながら、特に喫煙開始が若いほど、期間が長いほど関連する健康被害につながります。喫煙される方におかれましては早期の禁煙に勝るものはないでしょう。

（引用：厚生労働省、国立がん研究センターweb ページより）

～図書紹介～

新刊図書の一部です



藍を継ぐ海
伊与原新

人間の生を遙かに超える時の流れを見据えた、科学だけが気づかせてくれる大切な未来。心揺さぶる全5編。



小鳥とリズム
小川系

人を信じるのをあきらめ、自分の人生をもあきらめた主人公が、かけがえのない人たちと出会うことで自らを取り戻していく。



名探偵のままでいて
小西マサテル

密室殺人、人間消失、幽霊騒動。孫娘の持ち込む様々な謎を「認知症の祖父」が鮮やかに解き明かす!



80歳でも脳が老化しない人がやっていること 増量版
西剛志

年を取ることは抗えないが、脳はいつまでも若々しく保つことができる。脳の老化の40%は、環境によって防ぐことができる。



医師が本当に伝えたい12歳までの育児の真実
今西洋介

子育ての悩みに答える科学的根拠を、0～5歳、6～12歳のもろもろの場面に合わせ説明する。



すべての病気が防げる長生き歩き
どう歩けば一番効くのか
青柳幸利

歩くことは心身の不調を遠ざけ、人生を豊かにしてくれる最も簡単で効果的な方法である。

お勧めの一冊

本当は医者として教えたくないズルい健康法

健康的な生活のために我慢や努力は必要なこともあります。ただ、度を越えた我慢や努力でツライ気持ちになっていませんか? そんな気持ちの方に手に取っていただきたいのが『本当は医者として教えたくないズルい健康法』という本です。この本では、医師はこっそり実践しているけれど、あまり人には教えたくないし、患者さんにはとても教えてあげられない「裏ワザ」的な健康習慣が紹介されている一冊です。書籍の中では、つつい食べ過ぎてしまう、ダメだと分かっているけどお酒やタバコがやめられない、お医者さんに聞きたいことがあるけど遠慮してしまい、本当に聞きたいことが質問できない、といった受療者側の「あるある」な悩みに対して、筆者が柔らかく見解を示してくれ、リラックスして読み進めることができます。

身体にまつわる欲や不安とどのように付き合っていくかは万人に共通する難しいテーマではありますが、ずる賢く楽しむことも大切なことなのかもしれないなあ、と感じました。

(総合リハビリテーション課 丹保信人)



【お知らせ】

6月以降全国的に記録的な猛暑となっており、この暑さや気温の変化に体調不良を訴える方も多いと思います。その際は、水分や栄養を摂り、ゆったりと過ごしてください。子どもさんたちは、これから夏休みに入るので、朝はラジオ体操、プール遊びや海へ出かけたり、すいか割りをしたり、昆虫を探したりなど楽しいことが沢山待っていますが、それを見るのも楽しみの一つです。暑さなど関係なく、全力で遊ぶ子供たちの姿は微笑ましいものです。年々夏がながーく感じるようになり、とてもしんどいのですが、楽しみながら過ごしたいものです。

がん体験者やご家族の方などで、相談したいこと、話を聞いて欲しいことがあれば、がん相談支援センターをご利用ください。専門の相談員が対応させていただきます。

がん相談支援センター TEL:0242-29-9832 担当:古沢