

## 【たばこ編】



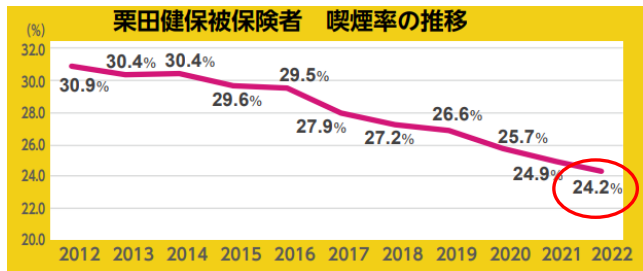
1 2019年国民健康・栄養調査による日本人の喫煙率は16.7%。では、栗田健保の2022年度被保険者の喫煙率はどれ?

- ① 15%くらい      ② 25%くらい      ③ 30%くらい

～栗田健保被保険者の喫煙率は24.2%～

栗田健保被保険者の2022年度喫煙率は24.2%でした。年々低下していますが、日本人の喫煙率と比較するとまだ高い状況です。

また、性別では、日本人男性の喫煙率が27.1%に対し栗田健保被保険者男性は29.0%、日本人女性の喫煙率が7.6%に対し栗田健保被保険者女性は7.0%で、男性の喫煙率が高い状況です。



2 たばこには何種類の発がん性物質がふくまれている?

- ① 10種類      ② 30種類      ③ 70種類以上

～たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が～  
たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が含まれていますが、発がん性があると報告されている物質は約70種類存在します。

詳細はこちら↓↓↓

[喫煙とがん | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

3 たばこがやめられない原因となる物質はどれ?

- ① ニコチン      ② タール      ③ 一酸化炭素

～「ニコチン」は強い依存性のある毒物です～

喫煙習慣をなかなか止めることができないのは、ニコチンによる強い薬物依存を引き起こすためです。また、ニコチンには強い血管収縮作用があるため毛細血管を収縮させ血圧を上昇させます。

詳細はこちら↓↓↓

[ニコチン | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

4 健康への影響の心配のないたばこは?

- ① 紙巻たばこ      ② 加熱式たばこ      ③ 電子たばこ      ④ なし
- 

～悪影響の心配の無いたばこはありません～

たばこは、代表的な紙巻たばこをはじめ、葉巻、パイプ・キセル、無煙たばこ、加熱式たばこなど様々な種類がありますが、どれもたばこ葉が材料なのでニコチンが含まれます。

「加熱式たばこなら大丈夫」というイメージを持っている方も多かもしれませんが、発がん性物質は含まれています。たばこ会社は、“加熱式たばこ煙に含まれる有害成分量が紙巻たばこ煙よりも少ないため、切り換えによってリスクが低減する”と宣伝していますが、加熱式たばこの方が多量成分があったり、まだ測定や評価がなされていない成分も多かったり、その主張は根拠が不十分とされています

詳細はこちら↓↓↓

[たばこの形態 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[加熱式たばこの健康影響 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

## 5 たばこは様々な害をもたらすが、**糖尿病とは無関係**である



### ～たばこは血糖値を上昇させます～

たばこを吸うと、交感神経を刺激して血糖を上昇させたり、インスリンの働きを妨げる作用があり、**糖尿病にかかりやすくなります**。また**糖尿病患者がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、脳梗塞や心筋梗塞、**

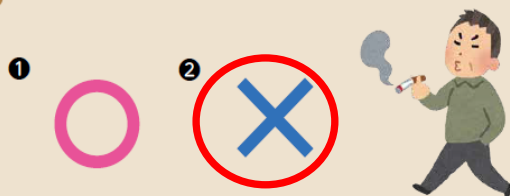
**糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まる**こともわかっています。

禁煙すればこれらのリスクは改善しますが、糖尿病の患者さんでは禁煙後のリスクがゆっくり低下するため、**できるだけ早期に禁煙することが重要**です。

詳細はこちら↓↓↓

[喫煙と糖尿病 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

## 6 喫煙歴が長い場合、**禁煙しても遅い?**



### ～長期喫煙者も禁煙を諦めないでください～

若年で禁煙するほど健康改善は効果がありますが、**長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはない**、ということがわかっています。

30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなるそうです。

禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2-4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、**禁煙して10-15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく**ことがわかっています。

詳細はこちら↓↓↓

[禁煙の効果 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

## 7 我が国の、**受動喫煙が原因で死亡する人の年間**の人数は?



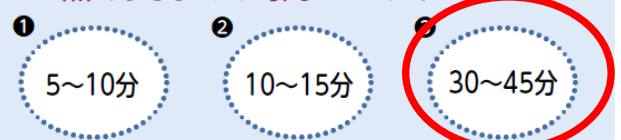
### ～あなたの近くの大切な人は大丈夫ですか?～

受動喫煙との関連が「**确实**」と判定されている、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患について、**超過死亡数を推定した結果によると、日本では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻**です。

詳細はこちら↓↓↓

[受動喫煙 - 他人の喫煙の影響 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

## 8 喫煙直後の喫煙者から排出される呼気(呼吸する際の息)の、**周囲への影響が無くなるまでの時間**はどのくらい?



### ～受動喫煙にご注意を～

産業医科大学大和浩教授の研究によると、**喫煙後30~45分間は喫煙者の息から有害物質が吐き出されることが報告されています**。非喫煙者への有害な影響があるかどうかの詳細な研究は未だなされていませんが、非喫煙者からすれば、健康影響は元より、臭いも気になる場所ですね。

