

健康ハート特別号

たばこと健康

禁煙のすすめ



たばこと 心臓病

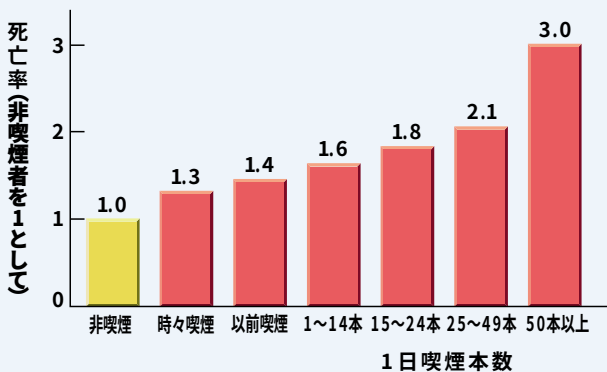


心臓への負担を増大

たばこは肺がんなどのがんの原因になるだけでなく、心臓にもさまざまな悪影響を与えます。

たばこの煙に含まれているニコチンは、中枢神経を興奮させ、心拍数増加、末梢血管の収縮、血圧上昇などをもたらし、心臓に大きな負担をかけます。また、一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液が酸素を運ぶはたらきを妨げ、血管をつまりやすくします。こうした負担が持

●1日喫煙本数と虚血性心疾患の死亡率



平山 雄:循環科学,10(5):472,1990

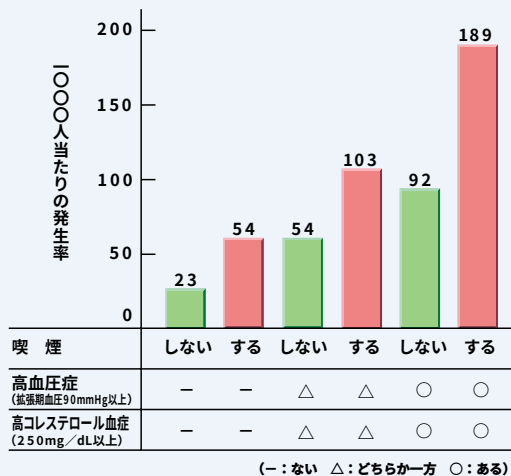
続すると、動脈硬化が促進され、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を引き起こす大きな要因になります。

1日に吸う本数が多いほど、また、吸っている年が長いほど、虚血性心疾患の発症率や死亡率も高くなります。

危険因子が重なる・・・

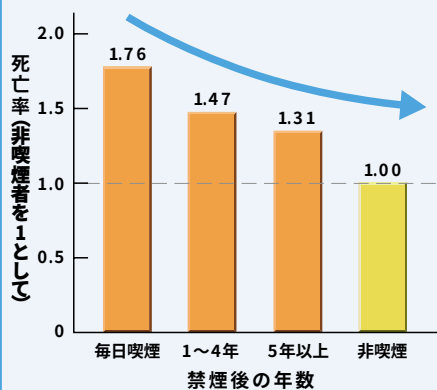
心臓病の原因となる危険因子はいろいろありますが、なかでも喫煙、高血圧症、高コレステロール血症は3大危険因子といわれています。危険因子ひとつではそれほど高くななくても、いくつかの危険因子が重なる、と心臓病になる危険性はいつも高くなります。

●たばこと虚血性心疾患 (30～59歳の男性)



Blackburn H: American Heart Journal, 94:539, 1977

●禁煙後の年数と虚血性心疾患の死亡率(男)



平山 雄: 最新医学, 36:798, 1981

禁煙効果はこんなに明らか!

現在たばこを吸っている人でも、禁煙すれば、その年数に比例して、心臓病にかかったり、心臓病で死亡したりする危険はぐっと減ります。禁煙を5年続ければ、虚血性心疾患の死亡率は、ほぼたばこを吸わない人の値に近づくといわれています。

心臓の悪い人にたばこは禁物ですが、健康で長生きしたい人にとっても、禁煙は第一条件といえます。

たばこの害



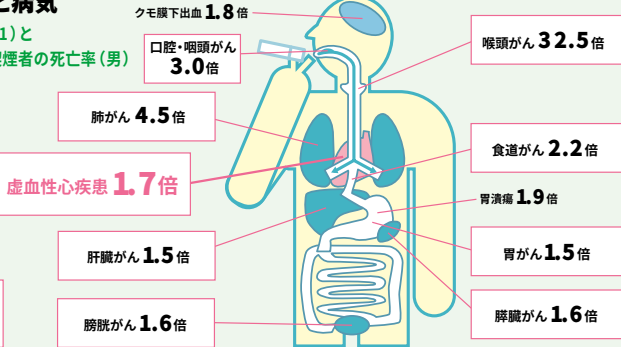
たばこ 関連疾患

たばこの成分に含まれる有害物質は、循環器疾患のほかにも、肺がんをはじめとするがん、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、喘息・慢性気管支炎などの呼吸器疾患などさまざまな病気の発症に深く関わっています。

さらにたばこは免疫力を低下させ、老化を促進させるともいわれています。

●たばこと病気

非喫煙者(1)と
比較した喫煙者の死亡率(男)

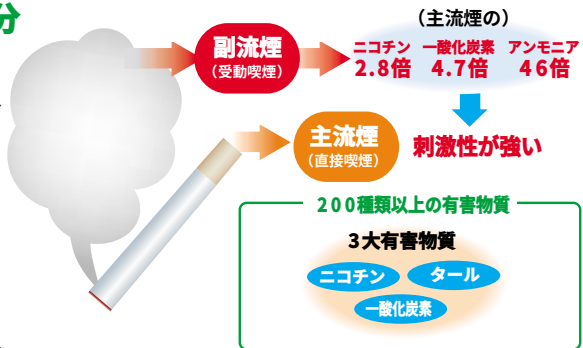


(女)
子宮頸がん
1.6倍

Hirayama T: Life-style and mortality, a large scale census-based cohort study in Japan, 1990

たばこに含まれる成分

たばこの煙には、**タール**、**ニコチン**、**一酸化炭素**をはじめ、200種類以上の有害物質が含まれています。こうした有害物質の含有量は、喫煙者が直接吸い込む**主流煙**よりも、たばこから立ち上る**副流煙**のほうがはるかに多く、たばこの煙は周囲の人の健康にまで、悪い影響を与えています。



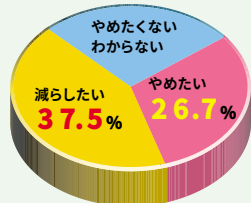
日本人の喫煙率と禁煙希望者

6割以上が
禁煙希望者

日本人の成人の喫煙率は、男性52.8%、女性13.4%。喫煙人口は3363万人にのぼると推計され、欧米諸国と比較しても高い喫煙率になっています。

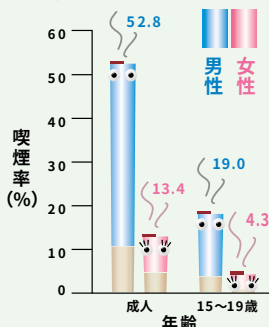
しかし、喫煙者の6割以上は、

●喫煙者中の禁煙希望者



旧厚生省：喫煙と健康問題に関する実態調査、1999

●日本人の喫煙率



旧厚生省：喫煙と健康問題に関する実態調査、1999

たばこを「やめたい」、「本数を減らしたい」と考えている禁煙希望者でもあります。禁煙を希望する理由としては、「健康に悪い」、「たばこ代がかかる」、「家族の健康」、「他人に迷惑」などがあげられます。

やめたいのにやめられない!!

～「ニコチン依存」とは?～

禁煙を試みても、イライラする、落ち着かない、集中力が低下するなどの離脱症状（禁断症状）が現れ、大半の人は再び喫煙を始めてしまいます。禁煙が難しいといわれるのは、身体的に「ニコチン依存」になってしまい、ニコチンがないと、こうした不快な症状が起こるためです。この離脱症状をどう乗り切るかが、禁煙成功のカギになっています。



心臓を守るためにも禁煙を！

— 一名鉄病院名誉院長 山田和生先生 —

心臓病専門医の山田和生先生は、ご自身の心臓病をきっかけに禁煙に取り組み、見事に成功されました。日本循環器学会の禁煙を呼びかけるポスターに登場するなど、「禁煙の顔」となられた山田先生に、たばこが心臓に与える影響や禁煙成功の秘訣をうかがいました。

学生運動のさなかに心筋梗塞！

全国で学生運動が激化していた昭和46年、当時名古屋大学の教授だった山田先生は、学生たちとの団体交渉中に、それまで感じたことのない強烈な胸の痛みに襲われました。それは自分でも、「心筋梗塞に違いない」と断言できるほど激しい痛みでした。

この発病、入院を機に、それまで1日2箱吸っていたたばこをやめることを決意。「喫煙後に心臓が血液を送り出す力が急激に低下する実験をしたこともあり、たばこが心臓に悪いことは自覚していました」という山田先生は、あの時の胸の痛み



●本学会中は 禁煙いたしますので よろしくご協力ください
第44回日本循環器学会総会 会場 山田和生
心臓病予防圧運動にご協力ください

日本循環器学会
THE JAPANESE CIRCULATION SOCIETY
〒107-8555 東京都港区新橋2-2-1
TEL 03-5561-1111 FAX 03-5561-1112
日本心臓財団
JAPANESE HEART FOUNDATION
〒103-2116 東京都中央区新富1-1-1
TEL 03-216-4402

1980年の第44回日本循環器学会総会では、医師に禁煙を呼びかける山田先生のイラストがポスターになりました。
(上のイラストはポスターの一部です)

まず医師から禁煙を！

しかし、「やめた」はずのたばこも、「周囲の人が吸っている

を思い出しながら、しばらく禁煙を続けていました。

と、そのなおいにつられて、つい吸いたくなってしまう」そうで、その後も本数は少ないものの1日5〜6本吸う生活に戻ってしまいました。

再び禁煙を決意したのは昭和55年、第44回の日本循環器学会会長を務めたときでした。たばこは循環器に悪影響であること、また、その年はWHO（世界保健機関）の世界禁煙年ということもあり、「まず医師からたばこをやめよう」と学会の総会で禁煙宣言を出しました。学会会場もすべて禁煙にしたところ、「愛煙家の医師たちの評判はあまりよくなかった」と苦笑い。しかし、「先頭になつて宣言した以上、簡単に挫折するわけにいかない」と、以来20

年以上禁煙を通し、今では「どの銘柄のたばこを吸っていたかも忘れてしまった」といいます。

禁煙グッズはあくまで補助

ご自身の経験から、「禁煙には自分の強い意志が大切」と山田先生。「現在はいろいろな禁煙グッズがあり、気軽に禁煙に取り組めるようになりました。ニコチンガム製剤や貼り薬を使用したり、禁煙教室で指導を受けるのも効果的ですが、それらはあくまで強い意志の一助にすぎないということを忘れないでください」とアドバイスしてくださいました。



山田 和生（やまだ・かずお）

1947年名古屋大学医学部卒業。59年同大学助教授、67年教授、85年名誉教授。85年名鉄病院院長、97年より名誉院長。79〜80年第44回日本循環器学会会長、84年第1回日本心電学会会長、85〜88年日本循環器学会理事長、第14・15期日本学術会議会員を務めた。

たばこと健康 Q&A



〈回答〉東海大学名誉教授 五島 雄一郎

Q1 たばこのどんな成分が健康に悪いのですか？

A たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上は有害物質です。発がん性物質を多く含むタール、動脈硬化を促進する一酸化炭素、そして依存性のもとになるニコチンは、たばこの3大有害物質といわれています。

Q2 たばこを吸っている人のそばにいただけでもいいけないのですか？

A たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む主流煙と、点火部から立ち上る副流煙があり、副流煙には主流煙以上の有害物質が含まれています。夫が喫煙者の場合、非喫煙者の妻が心筋梗塞になる確率は、夫が非喫煙者の場合の1.2倍、肺がんは2倍といわれています。また、喫煙者のいる家庭では、子どもにも喘息や慢

性気管支炎が多くなります。妊婦が喫煙すれば胎児に悪影響を及ぼし、小頭症の子どもや低体重児が生まれる可能性が高くなります。

Q3 たばこを吸い始めた年齢と本数は死亡率に関係しますか？

A 吸い始めた年齢が早ければ早いほど、吸う本数が多ければ多いほど、心臓病や肺がんによる死亡率は高くなります。しかし、肺は禁煙を5年続ければもとに近い状態に戻るといわれています。いつ禁煙しても「遅すぎる」ことはありません。

Q4 ニコチン依存症では、どんな症状になるのですか？

A ニコチンは依存性のある薬物の一種で、脳に快感をもたらす働きがあると考えられています。たばこを吸い続けていると、ニコチンがないとイライラしたり集中力が低下した

りする離脱症状が起こります。禁煙してもすぐに吸い始めてしまうのはこのためです。現在では、たばこの代わりにニコチンガム製剤やパッチでニコチンを摂取し、離脱症状を軽減しながら禁煙に導く「ニコチン置換療法」も広まってきています。

Q5 禁煙するためには、どんな方法が効果的ですか？

A さまざまな禁煙グッズが市販されていますが、それらはあくまでも禁煙の手助けにすぎません。まずは、「絶対にたばこは吸わない」という強い意志が大切です。

ニコチン依存度が高い場合は、ニコチンガム製剤やパッチなどの禁煙補助剤を使用したり、病院の禁煙外来を受診しましょう。同じ目標を持つ仲間を見つけ、一緒に取り組むのも効果的です。医師や薬剤師

に相談し、自分に合った禁煙法を見つけてください。

Q5 たばこをやめると太るというのは本当ですか？

A ニコチンは胃の粘膜に作用して食欲を減退させたり、皮下脂肪を蓄積しにくくさせたりするため、たばこを吸うと一時的にやせる場合があります。禁煙すると、食欲が正常に

なるために食べ過ぎ、また、口寂しさを紛らわすために間食をして太る傾向がありますので、注意しましょう。



日本心臓財団とは

日本心臓財団は、わが国の3大死因のうち心臓病と脳卒中の制圧を目指して、1970年に発足いたしました。

当財団は、研究に対する助成や予防啓発、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆さまのご寄付により運営されています。どうぞ皆さまのご協力をお願い申し上げます。

財団法人 日本心臓財団

〒100-0005

東京都千代田区丸の内3-4-1新国際ビル

☎03-3201-0810

インターネットでも心臓に関する情報をいろいろ発信しています。

<http://www.jhf.or.jp/>

——コラム—— 音楽家とたばこ

デイミトリ・ショスタコーヴィチ (1906～1975)

ショスタコーヴィチはソビエト時代の代表的な作曲家だが、スターリン時代にその作品は政治的弾圧を受けた。1932年、彼は「ムツェンスク郡のマクベス夫人」というオペラを完成した。これは密通と殺人を主題とするオペラで、ソビエト政府はこのオペラの道徳性にも音楽手法にも好感を示さなかった。当時ソビエトでは、新しい試みや冒険的な音楽はすべて禁止され、作曲家は作曲できなくなり、聴衆は新しい音楽を聴くことができなくなった。彼は政府の方針に迎合し、作風はガラッと変わり、スターリン政策を称えたオラトリオ「森の歌」で復権に成功した。

彼は痩せ型で生真面目で、神経質で内向的で、さらにヘビースモーカーで二重人格的な感情の持ち主だったといわれている。

1953年3月5日、スターリンが死亡し、フルシチョフ時代となつて、「ムツェンスク郡のマクベス夫人」も改題して復活した。彼の作曲能力は60歳を過ぎても衰えなかったが、1975年8月9日、心筋梗塞によつて68歳で死亡した。たばここと精神的重圧によるストレスが関係したものと考えられる。



東海大学名誉教授 五島雄一郎

日本循環器学会より 禁煙のすすめ

日本循環器学会では、喫煙を循環器疾患発症の大きな危険因子として、禁煙と受動喫煙の防止に積極的に取り組んでいます。

具体的な禁煙対策として、学会では3つの目標を掲げています。

①自らの足を正し、会員の医師や循環器関連施設の医療関係者の禁煙、循環器外来、病棟、学会会場などでの全面禁煙を目指します。

②病院、医学部全体への禁煙の呼びかけ、③患者や一般市民の喫煙と健康に対する知識

の啓発です。

同学会の禁煙推進メンバーの一人、篠山重威先生（浜松労災病院院長）によれば、「たばこが循環器に悪影響なのは明らかですが、やめればその危険を回避できることも明らかです。たばこをやめるのに、遅すぎはありません」。1年間禁煙すれば、心臓病のリスクは約半分になるといふデータもあります。

日本循環器学会ではこれからも、会員の禁煙を進めながら、禁煙の重要性を社会に訴えていきます。

毎年5月31日は『世界禁煙デー』

禁煙にチャレンジしてみよう？

WHO 世界保健機関は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として世界的規模で禁煙対策を進めています。厚生労働省でも、世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」と定め、喫煙者にたばこを控えるよう呼びかけるとともに、社会として喫煙防止に取り組むよう訴えています。禁煙デーや禁煙週間に喫煙と健康について考え、禁煙を始めてみてはいかがでしょうか。



あなたの

たばこ依存度をチェック!

ファガストロームたばこ依存度テスト

(FTND: Fagerström Test for Nicotine Dependence ©Fagerström)

	質 問	回 答	得 点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか?	5 分 以 内 6 ～ 3 0 分 3 1 ～ 6 0 分 6 1 分 以 後	3 2 1 0
2	寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか?	は い い い え	1 0
3	1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか?	朝、最初の1本 そ の 他	1 0
4	1日に何本吸いますか?	3 1 本 以 上 2 1 ～ 3 0 本 1 1 ～ 2 0 本 1 0 本 以 下	3 2 1 0
5	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか?	は い い い え	1 0
6	ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか?	は い い い え	1 0

あなたの合計点数

点

0～3点

[依存度低い]

4～6点

[依存度普通]

7～10点

[依存度高い]

Heatherton F, et al : British Journal of Addictions, 86 : 1119-1127,1991

禁煙達成へのアドバイス

禁煙前に・・・

- もう一度、禁煙する理由をよく考えてみましょう。
- 自分にとって禁煙することのメリットを考えてみましょう。
- 喫煙具はすべて片付けましょう。
- 禁煙開始日を何かの記念日にすると、初心が忘れがたくなります。
- 家族や同僚などに禁煙宣言すれば、禁煙の意志が強化されます。



禁煙を始めたら・・・

- 自分の生活パターンを改める努力をしましょう。
(朝の一服、食後の一服など)
- イライラやストレスを感じたら、リラックスしたり発散する方法を実行しましょう。
- スポーツや趣味などに打ち込み、
たばこを忘れる努力をしましょう。
- 飲み会・マージャンなど喫煙の誘惑のある席は避けるようにしましょう。
- どうしてもたばこが吸いたくなったら、冷水やお茶などを飲んだり、深呼吸をしてみましょう。



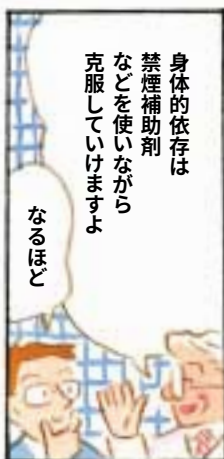
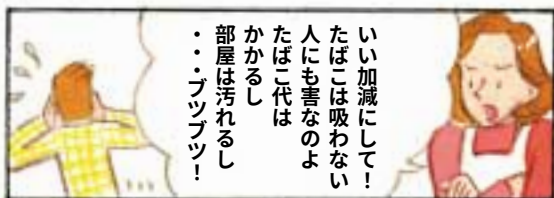
禁煙に成功したら・・・

- 「1本だけなら大丈夫」という誘惑に注意しましょう。
- 禁煙のメリットを考え、また、始めたころの辛さを思い出し、禁煙を継続する努力をしましょう。
- 他人の禁煙を励ます立場になることも、また自分を励まします。

禁煙って難しい!?

画:あべのぶこ/©シュガー







監修:東海大学名誉教授 **五島 雄一郎**

企画:社団法人 **日本循環器学会**

発行:財団法人 **日本心臓財団**

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1新国際ビル

TEL 03 (3201) 0810 FAX 03 (3213) 3920

E-mail: info@jhf.or.jp

健康ハート編集委員

五島 雄一郎 東海大学名誉教授
日本心臓財団評議員会副会長

杉本 恒明 関東中央病院院長
日本心臓財団常任理事

藤田 敏郎 東京大学大学院医学系研究科内科学教授
日本循環器学会教育研修委員会委員

山口 巖 筑波大学臨床医学系循環器内科教授
日本循環器学会教育研修委員会委員

ニコチンガム製剤(ニコレット®)に関するお問い合わせ

ニコレット禁煙支援センター

TEL:03-5365-8314

月～金 9:00～17:00(祝日を除く):オペレーター可

上記以外の時間:自動応答

禁煙のためのニコレットホームページ

アドレス▶<http://www.nicorette-j.com>