

## 今月の健康チェックポイント

### This Month's Health Tips

健康のためにやってみよう！ たばこからの脱出！

For Health's Sake! Quit Smoking!

あなたは、たばこを吸っていますか？

たばこが健康を脅かす存在という事を知っていますか？たばこがからだに悪いと知っていても、やめられない！という方へ

Do you smoke?

Are you aware that smoking undermines your health?

To those who can't stop smoking, despite knowing that it is bad for health:

喫煙が原因で病気を誘発？

新型コロナ感染と喫煙の関係についてお話します。喫煙歴がコロナ重症化のリスクと大きく関連するという結果が、国立国際医療研究センターなどの分析でわかりました。喫煙歴がある人の重症化リスクは、男性 1.51 倍、女性 1.94 倍にもなるようです。他にも喫煙により、肺がん、咽頭がん、口腔がん、心筋梗塞、脳梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの発症率が高くなっています。なぜかという、たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他、それ以外にも 70 種類以上の発ガン物質が含まれているからです。ですので、からだに良いとは決して言えません。

We will discuss the relation between smoking and COVID-19 infections. Analysis by the National International Medical Research Center show a significant correlation between one's history with smoking and the risk of severity of COVID symptoms. For those with a history of smoking, the risk of COVID symptoms becoming severe was 1.51 times more for men and 1.94 times more for women. On top of this, the rate of lung cancer, pharyngeal cancer, oral cancer, heart attacks, cerebral infarction, COPD (chronic obstructive pulmonary disease) is also high. This is because there are harmful substances in tobacco fumes; more than 200 substances known to be harmful, out of which, 40 to 60 of them contain carcinogenic substances. Therefore it can easily be said that smoking is not good for your health.

最近では、たばこの影響で発症する病気を「たばこ病」と呼ぶことも多くなったようです。肺がんのうち、たばこが原因で、もし吸わなかったら、かからなかったと考えられ

る肺がんの割合は70%と高くなっています。他にも、たばこを吸うとからだの組織の酸素が少なくなることにより動脈硬化が進み、脳卒中・急性心筋梗塞などを引き起こす原因になります。1日に25本～49本吸っている人の心筋梗塞で死亡する危険度は、吸っていない人に比べ2.1倍にもなります。

It has also become common these days to call diseases that occur due to the effect of smoking “smoking diseases.” The number of lung cancer cases that can be linked to smoking, which otherwise could have been prevented, is said to be on the rise, at 70% of cases. Additionally, smoking diminishes the oxygen level in the body’s system, causing the arteries to stiffen faster, and leading to strokes and acute heart attacks. The risk of death caused by heart attacks for people who smoke 25 to 49 cigarettes a day is 2.1 times greater than those who do not smoke.

また、たばこの煙の通り道である咽頭がんや喉頭がん、あるいは唾液と一緒にたばこのヤニが飲みこまれることにより、食道がん・胃がん・肝臓がん・膀胱がんが起これやすくなります。喫煙により男性は8年、女性は10年寿命が減り、喫煙と飲酒ではさらに食道がんの危険が50倍になると言われています。受動喫煙でも脳卒中の危険が1.25倍になります。

In addition, there is an increased risk for cancer of the pharynx and larynx in the throat area where the smoke passes, as well as cancer of the esophagus, stomach, liver, and bladder, where the tar from the cigarette mixed in saliva passes. Due to smoking, the life expectancy decreases by 8 years for men and 10 years for women. It is further said that the combination of smoking and drinking increases the risk of cancer of the esophagus by 50 times. Even passive smoking will increase the risk of strokes by 1.25 times.

女性の場合は、肌がくすみ、しわが深くなり、白髪になったりして、美容の上でもよくありません。さらに女性ホルモンの代謝が悪くなり、生理不順を引き起こし、骨密度(骨の強さ)も低下するため、1日15本以上吸う人は、吸わない人に比べ4倍の確率で骨折を起こします。また、膣炎を起こしやすかったり、子宮の入口にあたる子宮頸部の分泌物からも、たばこに含まれる発がん物質が確認できます。

受動喫煙によっても、喫煙していない女性の子宮頸部がんの発生率が2～3倍にも増加します。喫煙していない人でも、受動喫煙(他人が吸った煙を吸う事)により、病気を発症する可能性が高くなるという事です。

For women, it can be bad for beauty, since smoking causes the skin to lose its shine, wrinkles become more apparent, and hair to turn white. The metabolism of female hormones also worsens, leading to irregularities in periods, as well as a weakening of the hip bone. Because of this, the risk of bone fracture for women who smoke more than 15 cigarettes a day is 4 times greater than those who do not smoke.

Additionally, it can cause a vaginal inflammation, and carcinogenic substances from tobacco can also be found in the excrement from the cervix at the entrance of the uterus.

Even passive smoking alone increases the risk of cervix cancer by 2 to 3 times. This signifies that even if you do not smoke, there is still an increased risk of getting disease through passive smoking (smoking in the cigarette smoke of others).

#### 参照 Reference

国立研究開発法人国立循環器病研究センター

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph65.html>

日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/smoking.php>

たばこが体に及ぼす影響が高くても、吸い続けますか？

Are you still going to continue smoking, even if the affect it has on your body is immense?

「たばこが体に悪いと思っていても、やめられない！」という方もいると思います。

There may be many who just cannot stop smoking, despite knowing the risks to their health.

たばこはなぜやめられないのでしょうか？

Why is it difficult to quit smoking?

それは、たばこの主成分であるニコチンに強い依存性があるからです。

The reason for this is because nicotine, the main substance of tobacco, is highly addictive

たばこを吸う

Smoking cigarettes gives

↓

血液中のニコチン濃度が急激に上がる

a surge of concentrated nicotine in the blood

↓

ニコチンの濃度がピークに達する

the nicotine concentration reaches its peak

↓

たばこがおいしいと感じる

the body feels that “tobacco is tasty”

↓

いつまでも「おいしさ」を求める

the body constantly chases that “tastiness.”

逆に、普段吸っている人が吸わなくなると

on the other hand, if a person who smokes usually stops smoking

血液中のニコチン濃度が低くなる

when the nicotine concentration in the blood declines

↓

禁断症状(不安、イライラ、集中困難、欲求不満)

withdrawal symptoms appear (anxiety, irritation, trouble concentrating, frustration)

↓

ニコチンが欲しくなる

desire for nicotine rises

↓

たばこを吸う

you end up smoking again

この流れを「精神的依存」といいます。

This cycle is called “psychological addiction.”

病気予防のため、禁煙してみませんか？

1日 20 本のたばこを吸う男性は、吸わない男性に比べ、肺がんで 4.5 倍死亡しやすい！

禁煙をすれば5年でその危険度が半分、10 年たつと、吸わない人と同程度にまで危険度を大きく下げられます。健康のため、病気予防のために「禁煙」してみましょう。

Won't you try to quit smoking, to prevent getting diseases?

Compared to men who don't smoke, men who smoke 20 cigarettes a day have a 4.5 times risk of dying of lung cancer! If you quit smoking for 5 years, that risk will decrease by half, and after 10 years, the risk will be greatly reduced to almost the same degree as those who do not smoke. Try quit smoking for your health.

ニコチン依存度テストを行い、自分の依存度を確認し、「禁煙」チャレンジ！

Try this nicotine addiction check and find out the degree of your addiction,

so you can challenge yourself to quit smoking!

質問[Question]	0 点 [point]	1 点 [point]	2 点 [point]
朝、目覚めてから何分くらいで最初のたばこを吸いますか	30 分後 30 minutes later	30 分以内 within 30 mibuntes	

How long after you wake up do you smoke your first cigarette of the day?			
映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいるとき、たばこを吸うのを我慢することは難しいですか  When you are at places where you are not allowed to smoke, do you feel like it is difficult not to smoke?	いいえ  no	はい  yes	
1日の中でいつどのようなときに吸うたばこが最もやめにくいと思えますか  Cigarette of which time is most difficult to quit?	右記以外  something apart from the right	朝起きたときの目覚めの1本  the first one after you wake up	
1日何本吸いますか  How many do you smoke?	15本以下  less than 15	16～25本  16 to 25	26本以上  more than 26
午後に比べて午前の方がより多くたばこを吸いますか  Do you smoke more in the morning compared to after noon?	いいえ  no	はい  yes	
かぜで1日中寝ているようなときにも、たばこを吸いますか  Even when you are sleeping all day due to cold, do you smoke?	いいえ  no	はい  yes	
たばこを肺まで吸い込みますか  Do you inhale the cigarette?	吸い込まない  do not inhale	時々吸い込む  inhale sometimes	いつも吸い込む  always inhale
いつも吸っているたばこに含まれるニコチンの量はどれくらいですか  How much nicotine is included in the cigarette you smoke?	0.9 mg以下  less than  0.9 mg	1.0～1.2 mg	1.3 mg以上  more than  1.3 mg

合計点数 ニコチン依存度[Total score and the degree of nicotine addiction:]

0～3 点(ライトスモーカー) 4～6 点(ミドルスモーカー) 7～11 点(ヘビースモーカー)

0-3 points (light smoker); 4-6 points (mild smoker); 7-11 points (heavy smoker)

参考[Reference]: 健康福祉局 保健事業課

Health and Welfare Bureau Division of Health-care Services