

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

「禁煙のすすめ」毎年5月31日は

WHO 世界禁煙デーです

Steps to Stopping Smoking : May 31st is WHO World No Tobacco Day Every Year

あなたはたばこを吸っていますか？または、近くでたばこを吸う人はいますか？

世界保健機関(WHO)の発表によると、2023 年版の世界保健統計では、世界全体の喫煙率の平均値は 22.3%で、成人の4～5人に1人がたばこを吸っていることとなります。WHOによると、喫煙により毎年 800 万人以上の人びと(受動喫煙が原因で死亡した人は年間に 130 万人を含む)が死亡しています。

Do you smoke cigarettes? Or do you know someone who smokes around you?

According to the World Health Organization (WHO), the average global smoking rate is 22.3% from the World Health Statistics in 2023, which means that one out of every 4 to 5 adults is a smoker. 8 million people die each year from smoking (including 1.3 million people who die from passive smoking annually).

喫煙が健康に悪影響を与えることは世界的にも問題とされ、WHOは 1970 年頃からたばこの有害性を訴え続け、1989 年には、WHOにより毎年5月 31 日を「世界禁煙デー」とするなど、禁煙をテーマとしたさまざまな活動が世界的に行われています。その後、WHOによって「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発令され、全面禁煙化をはじめとしたたばこ規制への取り組みが各国で進められるようになりました。

The adverse effects of smoking on health have been recognized as a global problem, and the WHO has been active in spreading awareness on the harmful effects of tobacco since around 1970. In 1989, the WHO designated May 31 as “World No Tobacco Day,” and various activities take place every year under the theme of “No Smoking.” Subsequently, the WHO Framework Convention on Tobacco Control was issued, and efforts to regulate or totally ban smoking have been promoted in many countries.

日本では 2003 年に「健康増進法」を施行し、学校や病院、飲食店など多数の人が利用する施設では受動喫煙防止のための措置を行うよう努めなければならないと決められています。路上喫煙防止条例では、指定喫煙場所以外での喫煙、歩きタバコ、タバコのポイ捨てなどを禁止することが定められています。条例に違反した場合に過料を科していたり、加熱式タバコを条例の対象としていたり、詳細は自治体によって異なりますが、皆さんの国とルールが違うということを認識してください。

In Japan, with the enactment of the Health Promotion Law in 2003, it was decided that efforts must be made to implement measures to prevent passive smoking in facilities used by many people, such as schools, hospitals, and restaurants. The Ordinance to Prevent Smoking on the Streets prohibits smoking outside of designated smoking areas, smoking while walking, and littering cigarettes. Details vary from township to township, such as the fines imposed or whether to target heated cigarettes. Regardless, please be aware that the rules on smoking are different from those in your country.

最近では、煙が出ない新しいタイプのタバコとして「加熱式タバコ」や「電子タバコ」などが増えています。「加熱式タバコ」は、タバコの葉を電子機器で加熱して蒸気を生じさせ、ニコチンを吸い込む方法。「電子タバコ」はタバコの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾル（霧状の粒子）を吸い込む方法です。

Recently, new types of cigarettes that do not emit smoke are on the rise, such as “heated cigarettes” and “electronic cigarettes.” Heated cigarettes heat tobacco leaves electronically to produce vapor from which nicotine is inhaled. Electronic cigarettes do not use tobacco leaves, but instead generate aerosols (mist-like particles) that are inhaled by electrically heating the liquid in the device or in a special cartridge.

新型タバコは、紙巻タバコと違って害がないと勘違いしている人もいますが、米国FDAタバコ製品科学諮問委員会は、2017 年には加熱式タバコのフィルターから加熱時に有害物質が発生しているとの報告も出されています。また、電子タバコから発生するエアロゾルには、紙巻きたバコより低濃度とはいえ重金属やさまざまな発がん性物質が含まれていることも明らかになっています。

Some people may mistakenly believe that the new cigarettes, unlike paper cigarettes, are not harmful, but the U.S. FDA Tobacco Products Scientific Advisory Committee reported in 2017 that toxic substances are generated from the filters of heated cigarettes when heated. It is also been proven that the aerosol produced by e-cigarettes contains heavy metals and various carcinogens, albeit at lower concentrations than paper cigarettes.

実際に米国の電子たばこを吸い始めた若者を対象とした調査によると、約2年間で急性肺障害により 2,807 人が入院し、68人が死亡したことが報告され、日本でも加熱式たばこによる急性肺障害が起きていることが報告されています。加熱式たばこでも受動喫煙のリスクは、紙巻きたばこよりは少ないけれど、家族の尿中からニコチン代謝物が検出され受動喫煙のリスクがあることが分かっています。

In fact, a survey of young people who began smoking e-cigarettes in the United States reported that 2,807 people were hospitalized and 68 died from acute lung diseases within two years. Although the risk of passive smoking from heated and electronic cigarettes is less than that of paper cigarettes, nicotine metabolites have been detected in the urine of family members of smokers, indicating the risk of passive smoking.

喫煙は「百害あって一利なし」です。意味は、多くの弊害があるにもかかわらずメリットは一つもないことを意味する言葉です。たばこはからだに害があり、たばこの値段も母国で購入するより高く、(1箱 500 円を超える銘柄もあります)喫煙できないとイライラして集中できなかったりと良いことはありません。ですので、是非！禁煙をしてほしいです。

Smoking is “all pain, no gain.” The meaning of this phrase is, despite the many harmful effects, there are no benefits. Cigarettes are harmful to the body, the price of cigarettes is higher than in your home country (some brands are over 500 yen per pack), and not being able to smoke makes you irritable and makes it difficult to concentrate. So, we truly hope that you quit smoking, by all means necessary.

たばこをやめたくてもやめられないのは、「意志が弱いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは、「ニコチン依存症」という病気のためだと認識してください。ニコチン依存症の人はニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると脳が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質(ドーパミン)も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまうのです。ニコチン依存症は、麻薬と同じくらい依存性が高いです。

Although some people think the reason smokers aren't able to quit even if they want to is because they are weak willed, understand that the real reason that stops them from quitting is a disease called “nicotine dependence.” People with nicotine dependence become irritable and stressed when the nicotine wears off. Smoking at this point not only temporarily returns the brain to normal, but also releases a feel-good substance (dopamine), which gives the illusion that smoking relaxes them. Nicotine dependence is as addictive as drug addiction.

こんな症状があったら、ニコチン依存症かも？

If you have any of these symptoms, you may have nicotine dependence.

自分が吸うつもりの本数より、ずっと多い本数のたばこを吸ってしまう

I end up smoking more cigarettes than I intended.

たばこが吸えないような仕事やつき合いを避けたことがある

Have you ever avoided a job or social gathering where you could not smoke?

禁煙や本数を減らしたとき、たばこが欲しくてたまらなくなることがあった

When I quit smoking or reduce the number of cigarettes I smoke, I sometimes crave for cigarettes.

吸う本数を減らしたとき、イライラする、怒りっぽくなる、憂うつになる、頭痛がするなどの症状がでたことがある

When I reduced the number of cigarettes to smoke, I sometimes felt irritable, angry, depressed, or get a headache.

病気でからだがつらいにもかかわらず、たばこを吸ってしまったことがある

I have smoked cigarettes even though I was sick and my body was in pain.

* TDS ニコチン依存度テストより抜粋

Excerpt from the TDS Nicotine Dependence Test

禁煙を続けると、どのような変化があるかお伝えします。

The following is a brief description of the changes that will occur if you continue to quit smoking.

禁煙 20 分 20 minutes after quitting smoking

血圧と脈拍数が低下する

Blood pressure and pulse rate decrease.

禁煙 12 時間後 12 hours after quitting smoking

血液中の一酸化炭素濃度が正常になる

Blood carbon monoxide levels normalize.

禁煙2週間～3か月 2 weeks to 3 months after quitting smoking

心肺機能が改善する、肺機能が回復する

Cardiopulmonary function improves and lung function is restored.

禁煙1～9か月 1 month to 9 months after quitting smoking

咳、息切れが改善される Cough and shortness of breath improve.

禁煙1年 1 year after smoking cessation

上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する

Increased risk of coronary artery disease is reduced by half.

禁煙5年後 After 5 years of smoking cessation

脳卒中リスクが非喫煙者と同じレベルになる

the risk of stroke is the same as that of nonsmokers.

禁煙 10 年 10 years from quitting smoking

肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。

口腔がん・咽頭がん・食道がん・膀胱がん・すい臓がん・子宮頸がんのリスクが低下する

Lung cancer mortality rate is reduced to half that of nonsmokers, and the risk of oral, pharyngeal, esophageal, bladder, pancreatic, and cervical cancer is reduced.

禁煙 15 年 15 years from quitting smoking

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

Risk of coronary artery disease is the same as that of nonsmokers.

* American Cancer Society: Health Benefits of Quitting Smoking Over Time 参考

Reference: “American Cancer Society: Health Benefits of Quitting Smoking Over Time”

禁煙はお金の節約と健康を得ることができます。食べ物の味がわかりおいしく食べることができたり、日常生活で息切れをしにくくなったり、喫煙に時間を取られることがなくなります。将来の自分の健康のために、「禁煙」してください。

Quitting smoking saves money and improves your health. You will be able to taste and enjoy food better, have less shortness of breath in daily life, and spend less time smoking. For the sake of your future health, “Quit Smoking!”.