

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

喫煙は百害あって一利なし！禁煙の勧め

Smoking does nothing but harm! Tips to quit smoking.

たばこを吸っている方へ For those who smoke,

たばこが健康を脅かす存在という事を知っていますか？

Did you know that cigarettes are a serious threat to your health?

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、今こそ禁煙に取り組んでみましょう。

If you feel you cannot quit, even if you know it is harmful, now is the time to try to stop smoking.

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、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。

Diseases caused by smoking are often referred to these days as “tobacco-related diseases.” About 70% of lung cancer cases are believed to be caused by smoking, and might not have occurred if the person had not smoked. Smoking also reduces oxygen in the body’s tissues, which promotes arteriosclerosis and can lead to strokes and acute heart attacks.

1日25本～49本吸っている人の心筋梗塞で死亡する危険度は、吸ってない人に比べ2.1倍になります。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、発がん性物質の影響で、食道がん・胃がん・肝臓がん・膀胱がんが起こりやすくなります。喫煙により男性は8年、女性は10年、寿命が減ると言われています。また喫煙と飲酒で食道がんの危険が50倍、受動喫煙でも脳卒中の危険が1.25倍になります。

People who smoke 25 to 49 cigarettes a day have a risk of dying from a heart attack that is 2.1 times higher than non-smokers. Cancers such as pharyngeal cancer and laryngeal cancer can occur along the path of tobacco smoke, and carcinogenic substances swallowed with saliva can increase the risk of cancers such as esophageal cancer, stomach cancer, liver cancer, and bladder cancer. Smoking is said to shorten life expectancy by about 8 years for men and 10 years for women. Smoking combined with drinking alcohol increases the risk of esophageal cancer by 50 times, and even secondhand smoke increases the risk of stroke by 1.25 times.

女性の場合は、皮膚がくすんだり、しわが深くなったり、白髪になったりして、美容上もよくありません。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本以上吸う女性は、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、タバコ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、非喫煙女性の子宮頸部がんの発生率が2.3倍にも増加します。

For women, smoking can dull the skin, deepen wrinkles, and cause gray hair, which also negatively affects appearance. Smoking disrupts the metabolism of female hormones, which may cause irregular menstruation and decrease bone density (bone strength). Women who smoke more than 15 cigarettes a day have four times the risk of bone fractures. Smoking also increases the likelihood of vaginal inflammation, and carcinogenic substances from tobacco have been detected in secretions from the cervix. Even secondhand smoke increases the occurrence of cervical cancer in non-smoking women by 2.3 times.

まだ若いから大丈夫！と思わず、今しっかり自分の健康について考え行動してみてください。

Don't assume you are safe just because you are still young. Now is the time to seriously think about your health and take action.

WHO(世界保健機関)の統計に基づく喫煙率(たばこを吸う人の割合)

Smoking rates (percentage of people who smoke) based on statistics from the WHO (World Health Organization)

WHO が 2025 年 10 月に公表した「世界たばこ動向報告書」によると、2024 年時点でたばこを使用している成人は世界全体で 19.5%(約 5 人に 1 人)である。成人の喫煙(たばこ使用)率は、2000 年の 27.0%から 2010 年の 26.2%を経て、2024 年には 19.5%へと低下している。

According to the “Global Tobacco Trends Report” published by WHO in October 2025, 19.5% of adults worldwide (about 1 in 5 people) smoked tobacco as of 2024. The adult smoking (tobacco use) rate has declined from 27.0% in 2000 to 26.2% in 2010 and further to 19.5% in 2024.

地域別の傾向(2024 年)Regional trends (2024)

欧州地域は成人の喫煙率が高く、2024 年時点で 24.1%である。東南アジア地域では男性の喫煙率が特に高く、例としてインドネシアの男性喫煙率は約 71.2%と高水準である。

The European region has a relatively high adult smoking rate, reaching 24.1% in 2024. In Southeast Asia, smoking rates among men are particularly high. For example, the male smoking rate in Indonesia is about 71.2%, which is extremely high.

参考:WHO, World Health Statistics 2022(世界保健統計 2022 年版)

Reference: WHO, World Health Statistics 2022

あなたは、たばこはからだに悪影響と知っていながらもたばこを吸い続けますか？

Would you continue smoking, knowing it is harmful to your body?

たばこはなぜやめられないのでしょうか？

Why is it so 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。

This is because nicotine, the main component of tobacco, is highly addictive.

たばこを吸う

When you smoke a cigarette

血液中のニコチン濃度が急激に上がる

the nicotine level in the blood rises rapidly

ニコチンの濃度がピークに達する

the nicotine level reaches its peak

たばこがおいしいという感覚を感じる

you feel that “smoking feels good”

いつまでも「おいしさ」を求める

you continue to crave that feeling.

逆に、

On the other hand

血液中のニコチン濃度が低くなる

when the nicotine level in the blood drops

禁断症状(不安、イライラ、集中困難、欲求不満)

withdrawal symptoms appear (anxiety, irritability, difficulty concentrating, frustration)

ニコチンが欲しくなる

you begin to crave nicotine

たばこを吸う

you smoke again.

この流れを「精神的依存」といいます。

This cycle is called “psychological dependence.”

病気予防のための禁煙を行ってください！

Please quit smoking to prevent disease!

タバコの値段も母国より日本の方がかなり高くなっています。吸えば吸うほど出費もおおきく、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。自分のため、大切な家族のためにも、「禁煙」しましょう！

The price of cigarettes is also much higher in Japan than in many of your home countries. The more you smoke, the more money you spend. Men who smoke 20 cigarettes a day are 4.5 times more likely to die from lung cancer than men who do not smoke. If you quit smoking, the risk is reduced by half in five years, and after ten years the risk can drop to about the same level as that of non-smokers. For your own health and for your beloved family, do quit smoking!

5月31日は禁煙デーです。禁煙に向けた行動を始めてみましょう。

May 31 is World No Tobacco Day. Let's start taking steps toward quitting smoking.