

大学健康センターだより

令和3年度 禁煙号



たばこの中に含まれる有害な物質は何種類あるのでしょうか？

たばこの煙に5000種類の化学物質と200種類以上の有害物質（うち約70種類が発がん性物）が含まれています。喫煙者自身のみならず、周囲の人にも健康被害をもたらします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクにつながるなど、健康への影響は深刻です。

「新型コロナウイルス感染症」重症化リスク大

- 免疫力が低下するため、感染症にかかりやすい

「肺がん」発症率4.7倍

- あらゆるがんの発症率を高める要因
- 肺がんの発症率は非喫煙者に対して4.7倍と高い



世界の死因第3位「COPD」

●COPDは、たばこの煙に含まれる有害物質の吸入により気管支や肺に障害が生じる病気

●COPD死亡率は、全国では人口10万人あたり13.2人であるのに対し、福島県では18.0人と高い状況にあります。
(平成23年)

喫煙率が高い上位5県（2019年）

福島県の喫煙率は、前回調査の2016年に続き、上位5県に入っています。喫煙率が高いということは、たばこを吸わない人も気づかぬうちに受動喫煙しているかもしれません。

【喫煙率の高い県ランキング(男女別)】

男性	佐賀県、岩手県、青森県、秋田県、 福島県
女性	北海道、青森県、 福島県 、大阪府、千葉県

(データ：国立がん研究センター, 2019)

【たばこの成分】

たばこに含まれる有害物質	有害物質が含まれる製品等
ニコチン	殺虫剤
タール	発がん物質
カドミウム	イタイイタイ病
ベンゼン	ガソリンの成分
フェノール	消毒殺虫剤の成分
シアン化水素	殺鼠剤の成分
トルエン	シンナーの主成分
ホルマリン	生体標本の防腐剤処理に使う
ヒ素	毒薬の一種



「加熱式たばこ」は、安全？ **危険**

●加熱式たばこは、燃焼式たばことは違った化学薬品（ニコチンを蒸気化するため）が使われており、それらの健康への長期的影響についてはまだ明らかになっておらず、日本市場は事実上の実験場となっている現実があります。

- 加熱式たばこに含まれる有害物質は、燃焼式たばこに比べて、削減されたと言われますが、ほんの一部です。
- 加熱式たばこは、煙が目に見えにくく臭いもわずかなので、避けることは困難です。

サードハンドスモーク

たばこから出る煙以外にも、たばこを吸った人が吐き出す息や衣服、部屋の壁紙、カーテンなどに付着した有害物質を吸い込むサードハンドスモーク（三次喫煙）も問題となっています。喫煙後30分～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出続けています。たばこを吸わない人の肺がんや喘息など呼吸器症状、妊婦では胎児への影響が指摘されています。

副流煙の有害物質は、主流煙の何倍でしょうか？

ニコチン	→ 2.8倍
タール	→ 3.4倍
一酸化炭素	→ 4.7倍
アンモニア	→ 46倍

たばこ、
やめましょう



病院・学校



敷地内禁煙!

福島県立医科大学及び附属病院は

敷地内全面禁煙です。マナーではなく、ルールです。

(令和元年度7月1日より学校及び、病院等の敷地内禁煙が義務化されました)

【監修】呼吸器内科学講座 講師 金沢賢也

【参考文献】厚生労働省：禁煙支援マニュアル、福島県HP：たばこ対策、(公財)地域医療振興協会

【大学健康管理センター】
・場所：8号館 2階 東側

・電話：024-547-1822／1884(内線：5260／5263)
・開所時間：8:30～17:15(土日祝日を除く)

・メール：kenkou@fmu.ac.jp