Pharmarise HOLDINGS
2025年 9 月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
9
2025 September
セルフケア

# 禁煙のすすめ

タバコの煙には、タバコを吸う人が吸い込む「主流煙」と、近くにいる人が吸い込む「副流煙」があります。

タバコの煙には約5300種類の化学物質が含まれており、そのうち約200種類以上が有害物質といわれています。

少量の喫煙であっても、これらの有害物質にさらされ続けると、人体へ悪影響を及ぼすことになります。

## タバコの有害性

タバコの三大有害物質は、**ニコチン・タール・一酸化炭素**です。

これらは主流煙より副流煙に含まれる量の方が多く、ニコチンは2.8倍,タールは3.4倍,一酸化炭素は4.7倍にもなるため,喫煙者の近くで煙を吸ってしまう受動喫煙も人体への悪影響を認識する必要があります。

| 有害物質 | 人体への影響 |
|---|---|
| ニコチン | 血管を収縮させ、血圧上昇・血流減少を引き起こす |
| タール | 歯や舌、喉、肺に沈着する<br>70種類以上もの発がん性物質が含まれる |
| 一酸化炭素 | 酸素を運搬するヘモグロビンを減少させ、全身が酸素不足になる。血管の壁を傷つける |

タバコの煙はさまざまな病気と関係しています。

**がん**：煙に発がん物質が多く含まれている
**虚血性心疾患・脳卒中**：血管が傷つき、血流が詰まりやすくなる
**呼吸器疾患**：気管支に炎症を引き起こす
**糖尿病**：交感神経の刺激により血糖値が上昇する

## 禁煙による健康改善

禁煙をすることで病気を予防するだけでなく、病気の重症化も防ぐことができます。

### 禁煙の効果

**2週間～**
心臓や血管などの循環機能が改善

**1ヵ月～**
咳や呼吸時のヒューヒューした音が改善

**1年～**
肺機能が改善（※軽度・中程度の慢性閉塞性肺疾患の方）

**2～4年**
虚血性心疾患のリスクが喫煙時よりも35％減少

**5～9年**
肺がんのリスクが喫煙時よりも明らかに低下

**10～15年**
さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者と同じレベルまで近づく

## 禁煙する方法

禁煙の第一歩は、「やめよう」と決意することです。きっかけとして、各自治体が行っている禁煙イベントを利用してみるのも良いでしょう。

禁煙の離脱症状は、禁煙開始から2～3日をピークに2週間ほど続きます。禁煙補助剤を使うことで、離脱症状を和らげ禁煙成功へ導く方法もあります。市販薬でも購入できる薬があります。薬局の薬剤師に一度相談してみましょう。

【参考文献】
・中村正和. “禁煙の効果”. 厚生労働省
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001
・平野公康, 中村正和. “喫煙とNSD（生活習慣病）”. 厚生労働省
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco-summaries/t-03