

# Dr. 中路の健やか通信 (其の34)

健やか協力隊長 中路



## 第34回 タバコと健康 (その3)

青森県民の喫煙率は高いのでしょうか。その通りです。表1を見てください。2019年(令和元年)の国民生活基礎調査のデータでは、青森県の喫煙率は男女合計で第二位です。男女ともに高いです。この手の統計は多いのですが、どれを見ても常に北海道とトップ争いをしています。

日本での喫煙率調査は日本たばこ産業(旧日本専売公社)が1965年(昭和40年)から毎年行っていました。それによると昭和40年代の男性の喫煙率は、80%を超えていましたが(1966(昭和41)年の83.7%がピーク)、その後急速に低下し、2018年(平成30年)には27.8%にまで下がっています。一方、女性は1965年(昭和40年)ごろから10~15%の範囲で漸減ですが、その減少率は芳しくなく問題視されています。

それでは、欧米先進国や東アジアの国々との喫煙率の比較はどうでしょうか(表2)。

日本男性の喫煙率はかつて欧米先進国より高かったのですが現状は“やや高い”のレベルまで来ています。一方、日本女性の喫煙率は逆に低いのです。このことが、日本女性の長寿の一因となっていることは間違いありません。

さて、ここ数十年で日本を含む世界各国の喫煙率が急激に低下してきた理由は何でしょうか?

それは簡単です。喫煙の健康被害が科学的に明らかになり、

世の中で認められるようになったからです。断っておきますが、単なるブームではありません。必然の結果です。

その理由の中でも最大のものが「受動喫煙」です。たばこの煙には、自らが吸い込む煙(主流煙)とたばこの先から出る煙(副流煙)があります。自ら喫煙して主流煙を吸い込むことを「能

表1 都道府県喫煙率ランキング  
(2019年国民生活基礎調査より)

順位	都道府県名	喫煙率
1	北海道	22.6%
2	青森県	22.1%
3	福島県	21.9%
4	佐賀県	21.2%
5	宮城県	21.0%
6	岩手県	20.9%
7	秋田県	20.6%
8	千葉県	20.2%
9	栃木県	19.8%
10	福岡県	19.8%

表2 主要国喫煙率ランキング(149の国と地域) WHO統計より

男性			女性		
順位	国・地域名	喫煙率	順位	国・地域名	喫煙率
1	東ティモール	78.1%	1	モンテネグロ	44.0%
6	ロシア	58.3%	10	フランス	30.1%
21	中国	48.4%	13	オーストラリア	28.4%
40	韓国	40.9%	14	ドイツ	28.2%
62	フランス	35.6%	23	ロシア	23.4%
70	日本	33.7%	34	イギリス	20.0%
73	ドイツ	33.1%	39	アメリカ	19.1%
100	イギリス	24.7%	55	日本	11.2%
104	アメリカ	24.6%	78	韓国	6.2%
133	オーストラリア	16.5%	111	中国	1.9%

動喫煙」、その隣で他人の煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。ちなみに、ご主人が20本吸った場合の奥さま（受動喫煙者）の肺がん死亡率は、吸わなかった場合の1.5倍とされています。確かにたまったものではありません。「他人に迷惑をかけるな!」。この理屈で世界では禁煙運動が繰り広げられてきたのです。

愛煙家の皆さん、「他人に迷惑をかけない!」も結構ですが、それより「家族のために、健康で頑張るぞ!」

という気持ちでたばこを手放していただ

