

禁煙をを考えて  
いるあなたへ



～受けてみませんか4つの測定～

# 目次

はじめに.....	1
タバコの害.....	2
目で見えるレーダーチャート.....	3
男性喫煙者のレーダーチャート.....	4
女性喫煙者のレーダーチャート.....	6
タバコの煙に含まれる有害物質...8	
禁煙の効果.....	9

# はじめに

我が国における禁煙率は減少傾向であるとはいえ、平成28年度国民健康・栄養調査によると、男性で30.2%、女性で8.2%でした。また、職場で中核的立場である40歳代の喫煙率は、男性41.1%、女性13.8%と、まだまだ高いのが現状です。このような喫煙者を禁煙に結びつけることが、喫煙者だけではなく、受動喫煙の視点からも職場の健康維持に重要です。

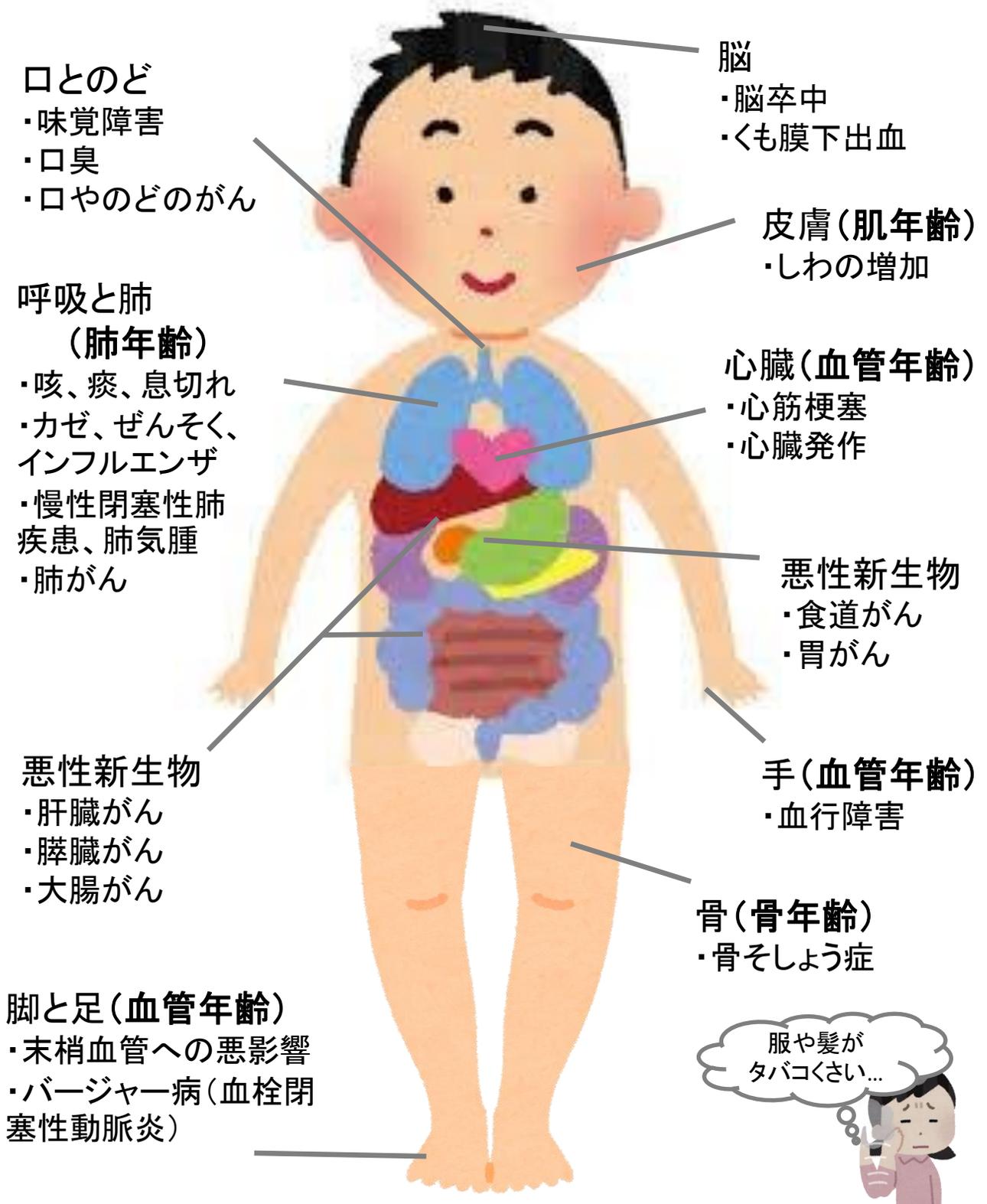
また、喫煙による健康被害は、肺癌、肺気腫のみならず、喉頭癌、胃癌、食道癌、動脈硬化、骨粗鬆症、皮膚のしわの増加など、多くの障害があることが明らかとなっています。さらに、受動喫煙による健康被害もあわせ、職場における禁煙指導はますます重要になってきています。

従来の禁煙指導では、喫煙が及ぼす健康被害、たとえば、肺癌・喉頭癌を代表とする悪性腫瘍、脳・心臓血管障害、動脈硬化などの危険率が高まること、そして、皮膚の老化の進行（張りもなく、しわも多くなる）などを喫煙者に説明し禁煙を勧めてきました。しかし、一般的な医学情報を提供するだけでは、喫煙者の禁煙意欲が高まらず、禁煙のきっかけには不十分なこともあり、禁煙意欲を高める新しいツールが求められています。

そこで、当センターでは、勤労者に理解しやすい骨年齢、血管年齢、肌年齢、肺年齢を組み合わせた新しい禁煙指導ツールを開発しました。

# タバコの害

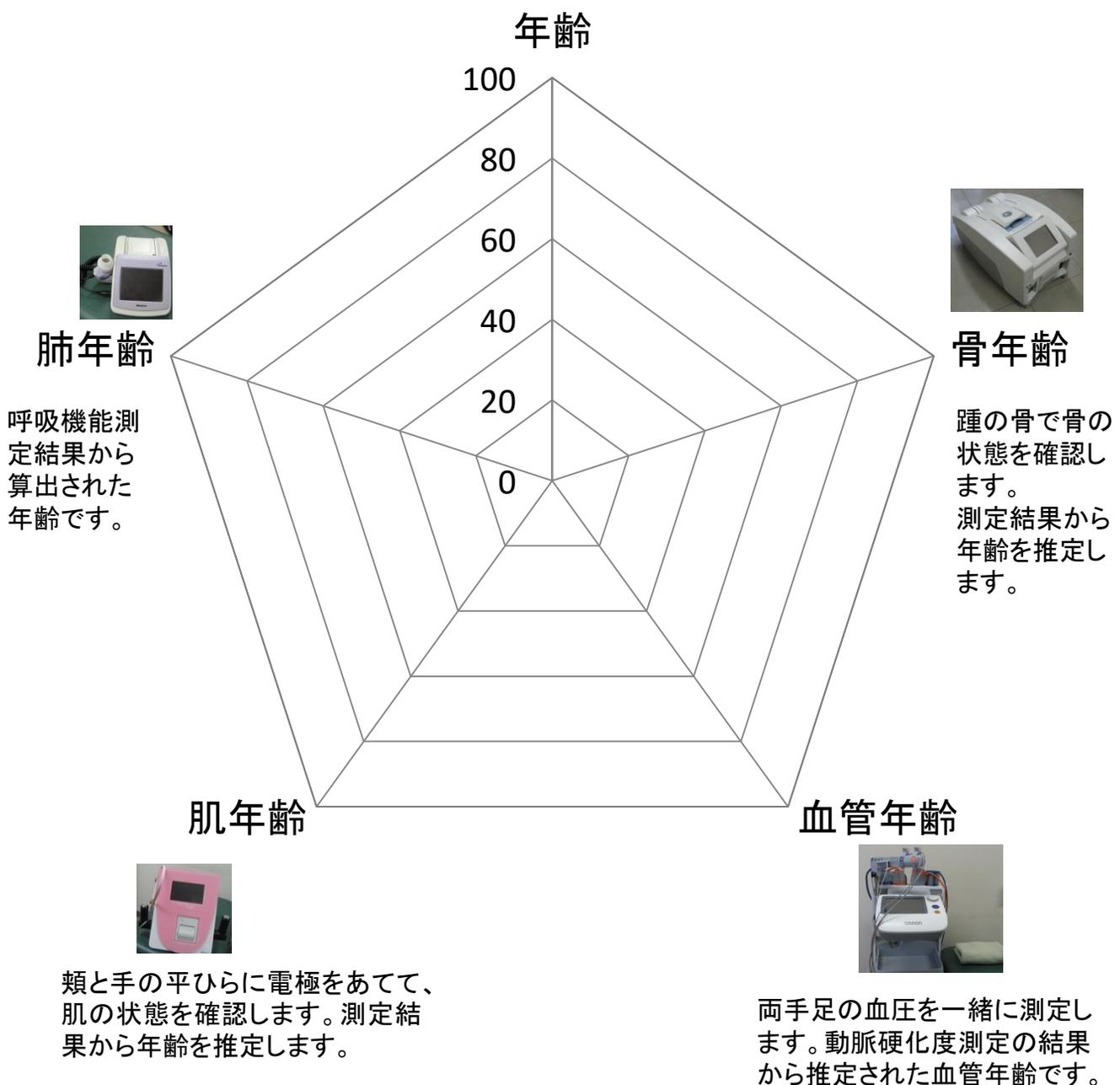
タバコが身体に及ぼす害と、身体状況を確認する4つの測定年齢について



# 目で見えるレーダーチャート

当センターでは、骨年齢、血管年齢、肌年齢、肺年齢を測定し、それらからレーダーチャートを作成しました。

一つ一つの年齢は正常と判断されることが多いですが、4つの異なる年齢を使うことで、自身の現在の状態を総合的に確認できます。

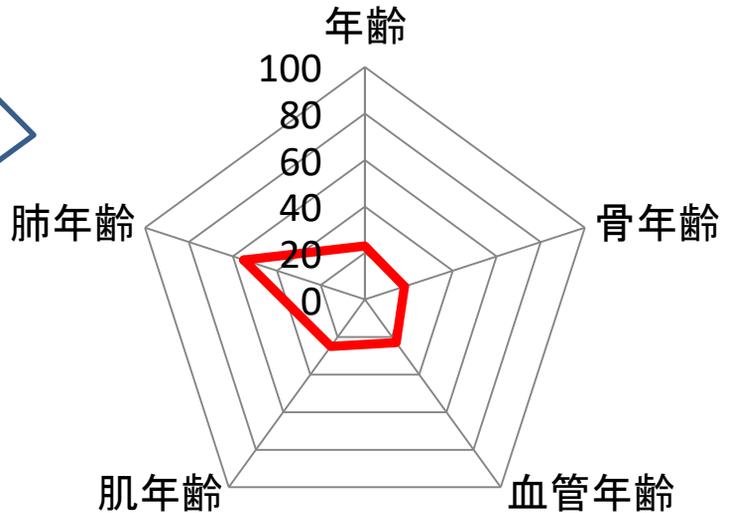


# 男性

## 喫煙者のレーダーチャート①

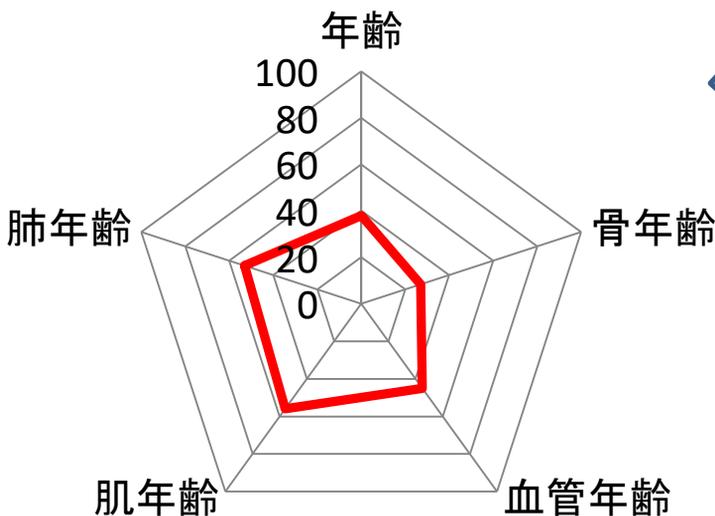
肺年齢が実年齢より年上

- ・20歳代
- ・1日の喫煙数15本
- ・喫煙歴3年
- ・喫煙指数※45
- ・時々息切れを感じたことがある



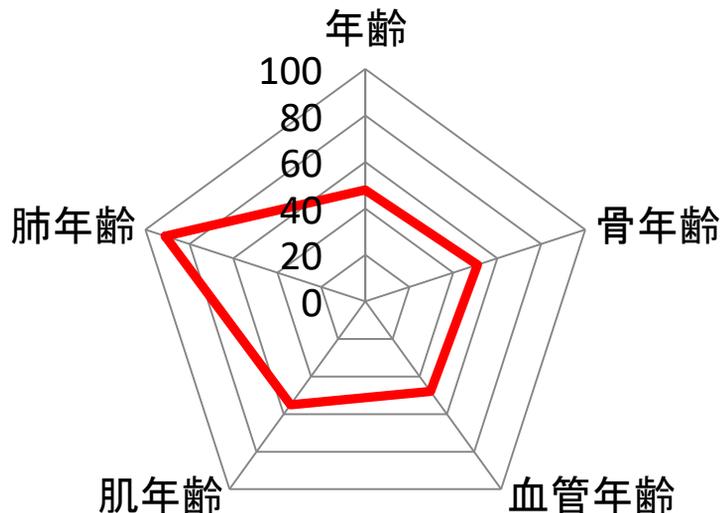
肌年齢と肺年齢が実年齢より年上

- ・30歳代
- ・1日の喫煙数20本
- ・喫煙歴20年
- ・喫煙指数※400
- ・痰がらみがある日が多い



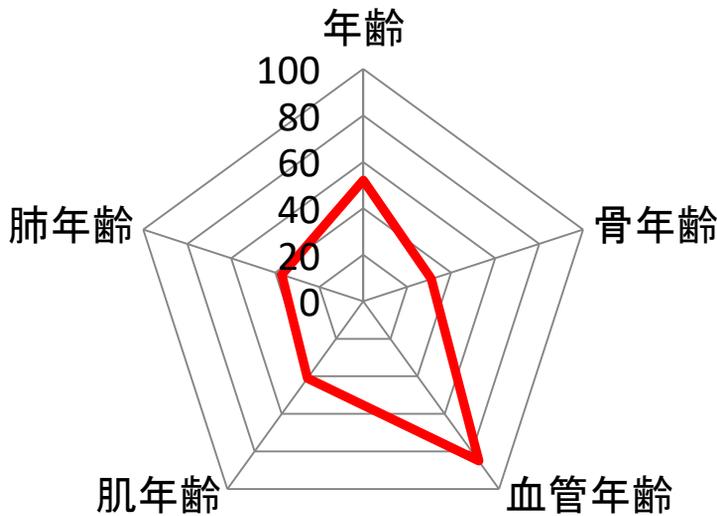
肺年齢が実年齢より年上

- ・40歳代
- ・1日の喫煙数20本
- ・喫煙歴28年
- ・喫煙指数※560
- ・息切れを感じるこゝがよくある



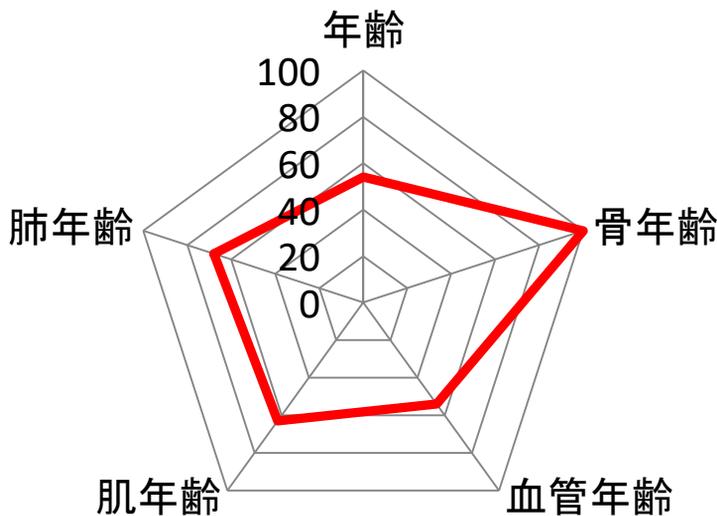
※喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

# 喫煙者のレーダーチャート②



血管年齢が実年齢より年上

- ・50歳代
- ・1日の喫煙数10本
- ・喫煙歴30年
- ・喫煙指数※300
- ・風邪をひいたときに痰がらみがあるくらい



骨年齢が実年齢より年上

- ・50歳代
- ・1日の喫煙数18本
- ・喫煙歴34年
- ・喫煙指数※612
- ・風邪をひいたときに痰がらみがあるくらい

男性喫煙者の個別結果

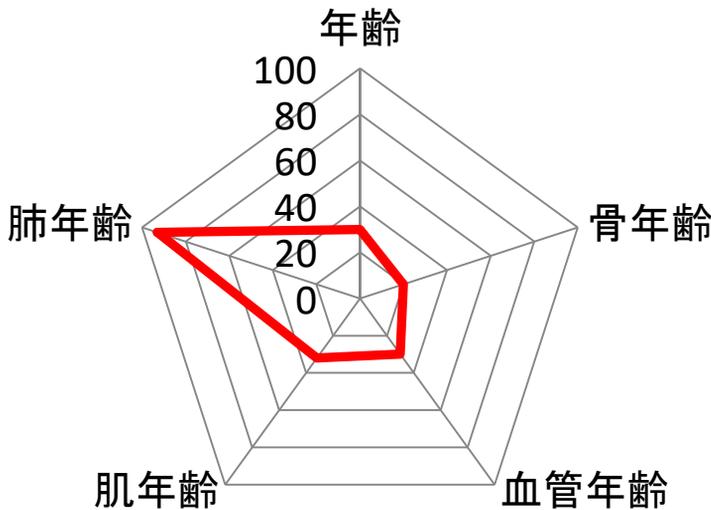
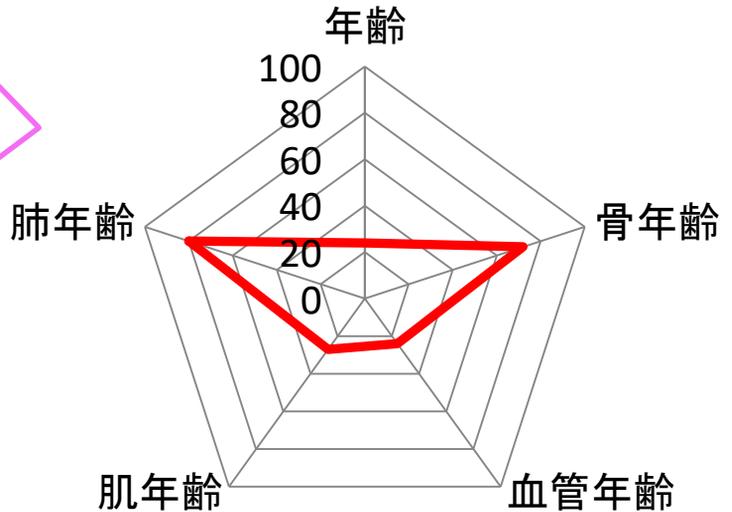
- ・若い世代の人でも息切れを自覚している人がいました。
- ・各測定結果年齢は、個々の状況を表しており、異常な数値を確認することができます。

# 女性

## 喫煙者のレーダーチャート①

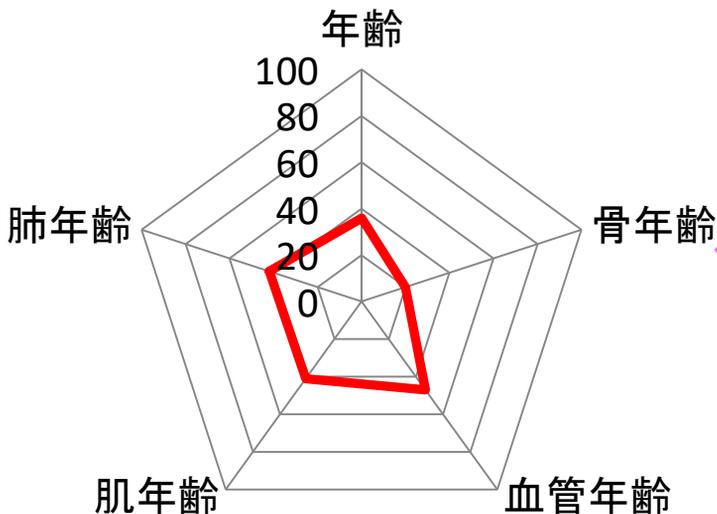
肺年齢と骨年齢  
が実年齢より年上

- ・20歳代
- ・1日の喫煙数6本
- ・喫煙歴4年
- ・喫煙指数※24
- ・時々痰がらみを感じたことがある



肺年齢が実年齢  
より年上

- ・30歳代
- ・1日の喫煙数6本
- ・喫煙歴10年
- ・喫煙指数※60
- ・痰がらみがある日が多い



血管年齢が実年  
齢より少し年上

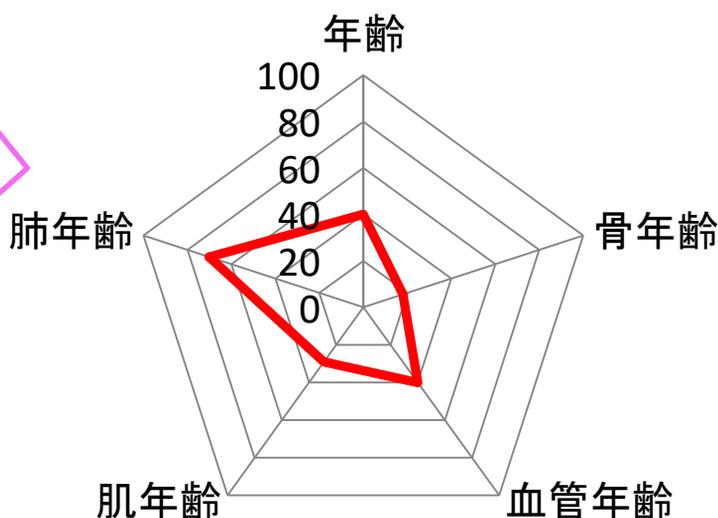
- ・30歳代
- ・1日の喫煙数10本
- ・喫煙歴20年
- ・喫煙指数※200
- ・時々痰がらみを感じたことがある

※喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

# 喫煙者のレーダーチャート②

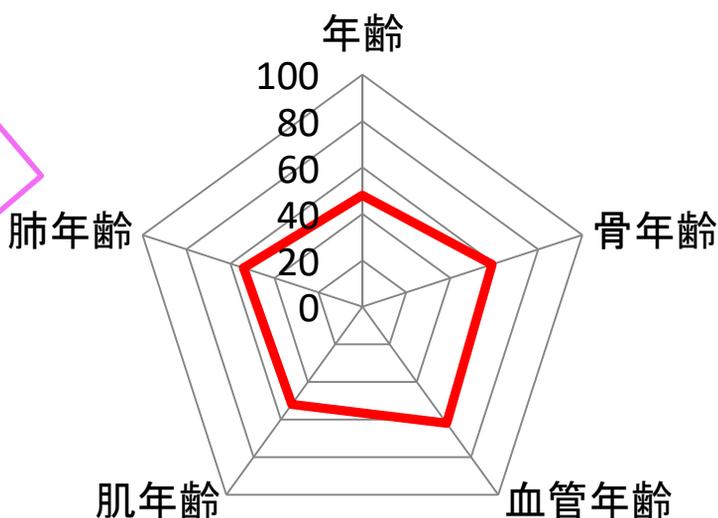
## 肺年齢が実年齢より年上

- ・40歳代
- ・1日の喫煙数15本
- ・喫煙歴19年
- ・喫煙指数\*285
- ・風邪をひいたときに痰がらみがあるくらい



## 全体に実年齢より年上

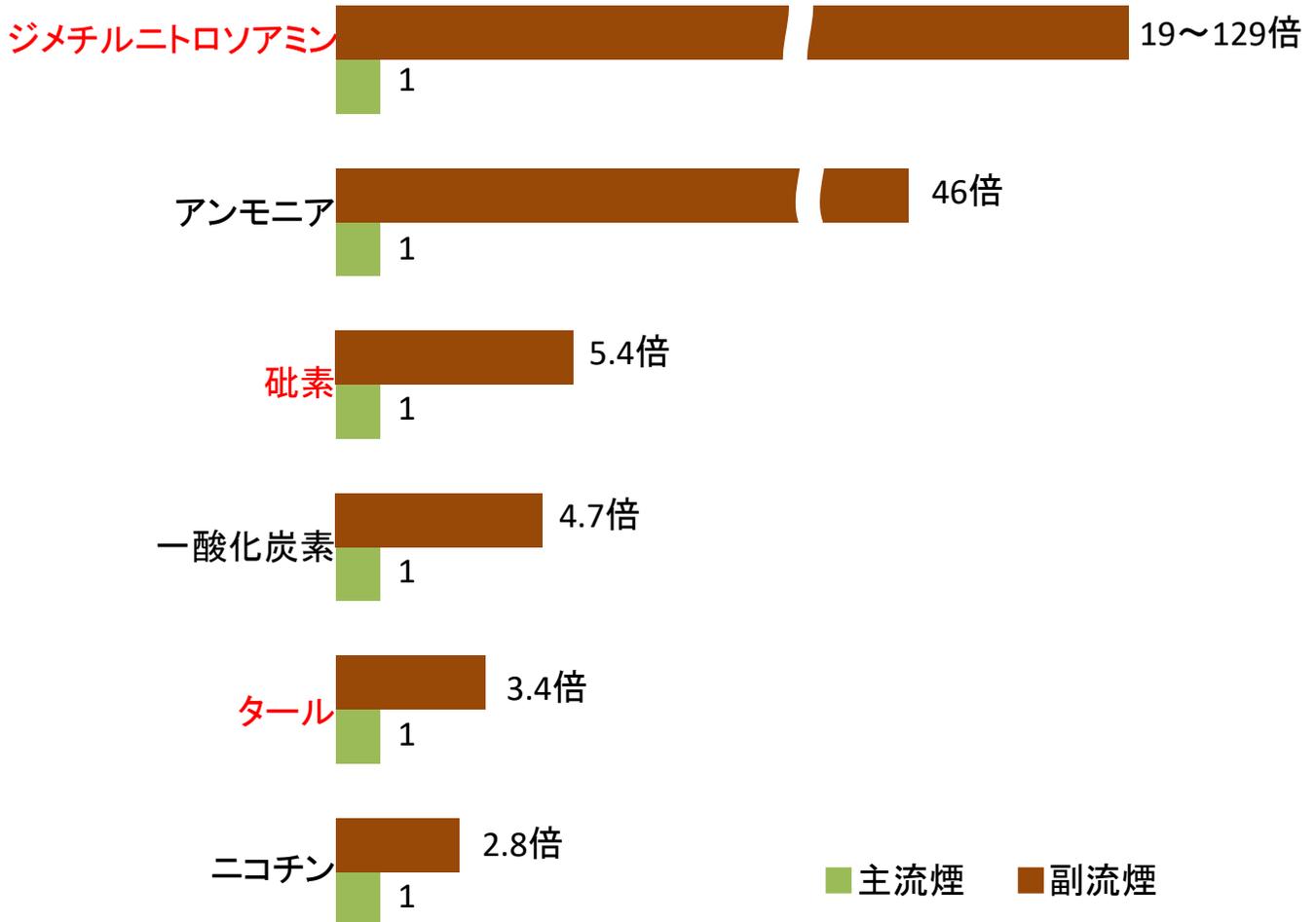
- ・40歳代
- ・1日の喫煙数20本
- ・喫煙歴28年
- ・喫煙指数\*560
- ・風邪をひいたときに痰がらみがあるくらい



## 女性喫煙者の個別結果

- ・年代に関係なく、咳をしたときに痰がでることを自覚している人がいました。
- ・年齢が若いほうが、各測定年齢が若いという状況ではなく、個々の状況が表れています。

# タバコの煙に含まれる有害物質



タバコの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも副流煙に多いです。

グラフの赤字は、発がん性物質です。  
このほか60種類以上の発がん性物質が含まれています。

# 禁煙の効果

喫煙している人が禁煙に挑戦するのに、何歳であっても遅すぎるといえることはありません。自分自身で決めた時に、いつでも取り組んでいただくことをおすすめします。

禁煙に取り組むと、「ご飯がおいしい」「痰がからまなくなった」など、ちょっとした身体の変化について感じられる方が多くいらっしゃいます。

自分自身の健康の維持・増進、そして、ご家族の健康のために、禁煙を考えた方もおられます。禁煙に挑戦するとご家族にも喜ばれることでしょう。

おわりに

喫煙者の骨年齢、血管年齢、肌年齢、肺年齢をレーダーチャートに記載すると、性別や年齢に関係なく、その時の身体年齢が一目でわかります。

働く人が禁煙を考えるきっかけとして、職場の喫煙対策や禁煙支援の一助として、従来の方法と組み合わせて活用していただくと幸いです。

 独立行政法人 労働者健康安全機構  
北海道中央労災病院治療就労両立支援センター

2018年1月