

# 筑波大学の喫煙者をさらに減らしましょう



おおつが もりお  
大塚 盛男 (医学医療系)

平成26年度の学生定期健康診断も無事終了しました。ご協力いただきました学生の皆様には御礼申し上げます。各健診項目で異常が認められたり、疑われた方の多くには、すでに保健管理センターからご連絡させていただいており、保健管理センターや医療機関で再検査や精密検査を受けていただいていると思いますが、未受診の方はできるだけ早急に受診してください。なお、連絡のない方は特に問題がなかった可能性が高いと思われませんが、健康診断証明書で結果をご確認ください。なお、証明書に要再検査などと記載されているにもかかわらず未だ連絡がない場合には、保健管理センター内科を受診してください。

健康診断でご回答いただきました喫煙の状況についてまとめましたので、報告させていただきます。

## 筑波大生の喫煙状況

表1に平成26年度の喫煙状況と平成18年度からの推移を示しますが、今年度は「毎日吸う」方が男性4.2%、女性0.5%で、男女ともに平成18年度より年々「毎日吸う」方が減少し、「吸わない」方が増加していました。この間、健康診断受診率や受診者の年齢構成に大きな変動はなく、非喫煙者が増加しているのは確実だと思います。なお、本学教職員については、現在「毎日吸う」方が男性13.5%、女性4.3%となっていますが、10年前に比べその比率が男性で7.5%、女性で1.8%低下しており、学生と同様の傾向がみられています。厚労省の国民健康・栄養調査でも10年前に比べ我が国の喫煙率は男女ともに低下傾向にあると報告されています。

表1

男性					
年度(平成)	18	20	22	24	26
吸わない	86.4%	88.7%	89.3%	91.6%	92.7%
時々吸う	4.7%	3.9%	4.3%	3.5%	3.1%
毎日吸う	8.9%	7.4%	6.4%	4.9%	4.2%
女性					
吸わない	96.1%	96.4%	97.0%	98.0%	98.7%
時々吸う	2.0%	2.0%	1.7%	1.0%	0.8%
毎日吸う	1.8%	1.6%	1.3%	1.0%	0.5%

表2は、平成26年度の学年毎の喫煙状況ですが、未成年者の多い学群2年生までは大部分が「吸わない」方ですが、学群3年生以上は学年の上昇とともに「毎日吸う」方が増加しており、学群3年生以上での「毎日吸う」方は、男性6.3%、女性0.9%となります。なお、国民健康・栄養調査の平成24年度の喫煙率(「毎日吸う」+「時々吸う」)は、20歳台男性が37.6%、女性が12.3%と報告されています。

表2

男性						
学年	学群1年	学群2年	学群3年	学群4年	大学院1年	大学院2年
吸わない	99.7%	98.9%	94.4%	88.8%	86.8%	86.8%
時々吸う	0.1%	0.7%	2.8%	5.3%	5.2%	5.0%
毎日吸う	0.2%	0.4%	2.8%	6.0%	8.0%	8.2%
女性						
吸わない	99.9%	99.9%	98.8%	99.1%	96.5%	96.7%
時々吸う	0.1%	0.1%	1.0%	0.4%	2.2%	1.6%
毎日吸う	0.0%	0.0%	0.2%	0.5%	1.3%	1.8%

## 喫煙者をさらに減らしましょう

ご存じのように、喫煙はがんや心筋梗塞などの病気の重要なリスク因子であり、わが国では毎年11万人以上が喫煙関連の病気で死亡していると報告されています。また、皮膚の老化を早め美容にも良くなり、妊娠中の喫煙で流産、早産、新生児死亡などの確率も高くなります。さらに、これらのリスクは受動喫煙を受けた人にも生じることも知られています。喫煙者の方からは、好奇心やかっこよさなど、何気ないことから喫煙を開始し、はっきりとした理由もなく喫煙し続けてしまい、気付いたら問題が生じていたという話を良くお聞きします。これは、いつでもやめられると思っているうちにニコチン依存になってしまうからです。現在「吸わない」方は、「吸わない」でいて悪いことは決してありません。これからも「吸わない」で居続けてください。現在「毎日吸う」方は、学生の今なら手遅れではない可能性が高いです。ぜひ、禁煙成功者になってください。禁煙のためには先ずはご本人の意思が必要ですが、いくつかの禁煙をサポートする手段があります。必要があれば保健管理センター内科にご相談ください。また、ネットでも禁煙サポート情報を入手できます。早速、禁煙チャレンジを始めましょう。



ほけかん  
ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415