

たばことお酒の関係

..... 今月のコラムCHECK



- お酒とたばこは相乗的に依存が強くなる
- お酒とたばこの組み合わせで、食道がんのリスクは8.32倍！
- 禁煙すると、風味をより繊細に楽しめる！



納涼会や夏祭りなど、お酒の機会が増える季節になってきました。
「お酒を飲むとたばこが吸いたくなる」という方も多いのではないのでしょうか。

✓ 「お酒 ✕ たばこ」の依存の関係

お酒の席では脳がブレーキをゆるめ、控えようと思ってもたばこの誘惑に負けやすくなってしまいますよね。

依存性のある物質は“組み合わせるとより強力になる”といわれています。ニコチンやアルコール、コカインなどの薬物は、脳内で似たような形で働くため、一緒にとると**相乗的に依存が強く**なってしまっていることがわかっています。¹⁾



✓ ダブルパンチの健康リスク



たばことお酒を一緒にとると、健康リスクが跳ね上がることも。たとえば、食道がんのリスクは、たばこのみで2.77倍、お酒飲みで2.76倍、両方だと8.32倍！²⁾

発がん性物質を含むたばこのタールは、アルコールに溶けやすい性質を持っています。お酒の席での喫煙は、タールの体内への吸収率が高まり口腔がんや咽頭がん、大腸がんなどを引き起こすリスクが跳ね上がる、まさに“凶悪タッグ”なのです。

✓ 禁煙で広がる味覚の幅

たばこの煙は舌の味蕾（みらい）を傷つけ、味を感じにくくします。禁煙すると味覚が回復し、食事やお酒の風味をより繊細に楽しめるように。³⁾ 実際に禁煙したことで「前より香りや旨みを感じられるようになって楽しい！」と話す方も多くいらっしゃいます。

健康面だけでなく、日常の楽しみがひとつ増えるのも、禁煙のうれしい変化のひとつですね。



いつものたばこも、お酒の席でのたばこも、
ascure卒煙で乗り越えませんか？



弊社の提供するascure卒煙プログラムでは、
一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。
一緒に禁煙、始めてみませんか？
詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

参考文献

- 1) Hurley, R. A., Tisdall, M. A., & Adams, J. P. (2012). Positive and negative effects of alcohol and nicotine and their interactions: A mechanistic review. The Open Addiction Journal, 5(1), 10-20. <https://doi.org/10.2174/1874944501205010010>
- 2) 愛知県がんセンター がん予防サポートセンター (2020) . がんとたばこ：たばこが引き起こすがんとそのメカニズム. <https://cancer-c.pref.aichi.jp/wp/wp-content/uploads/r20107.pdf>
- 3) Chéruef F, Jarlier M, Sancho-Garnier H. Effect of cigarette smoke on gustatory sensitivity, evaluation of the deficit and of the recovery time-course after smoking cessation. Tob Induc Dis. 2017 Feb 28;15:15. doi: 10.1186/s12971-017-0120-4. PMID: 28261024; PMCID: PMC5329949.

徳洲会健康保険組合では、スマートフォンを使用した
「オンライン卒煙プログラム」を令和7年8月1日実施予定です。
(参加方法等は追って当組合ホームページにてご案内いたします)