

喫煙は不妊の大きな原因

Tobacco smoking may be harming your chances of having a baby

WHO ニュース 2026 年 9 月 8 日付

Smoking may reduce the chances of conceiving for many people worldwide, according to a new World Health Organization knowledge summary.

WHO がタバコ情報最新ブックレット「喫煙は不妊の大きな原因」を発表

【このブックレットは下記から無料でダウンロードできます】

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/250468d9-0d65-4738-b02e-d0f93b9ba20e/content>



【サマリー】

このブックレットは、タバコ製品使用が、女性に不妊リスクをもたらすだけでなく、精子の質と濃度などに影響して男性不妊リスクも増加させる証拠を示しています。さらに不妊治療の成功率を低下させることも示されています。また、タバコ製品を使用しない人々の不妊リスクが受動喫煙で増加することも指摘しています。

世界中の生殖可能年代の人々の6人に一人は、何らかの原因で不妊状態となっています。不妊は、妊娠を目的とした性行為を12か月以上行っても妊娠しない状態と定義されます。

2000年から2026年までの科学論文のシステマティックレビューの結果、喫煙により女性不妊リスクが40%高まるとの結論が得られました。

しかし、禁煙すると、禁煙しない場合よりも不妊リスクが25%低下していました。したがって、できるだけ早く禁煙する事は不妊リスクの低下に大きく役立つことがわかりました。

このブックレットでは、女性だけに不妊の原因があるのではないことを強調しています。6万人以上の男性を調査した44件の論文を解析した結果、喫煙する男性では性機能障害（勃起障害、射精障害）と精子の濃度と運動性低下、形態異常がみられました。

喫煙者では、不妊治療成功率が低下していました。初期の21件の研究をまとめた結果、紙巻きタバコ喫煙者では、死産が増え、人工授精による妊娠成功率が減り、全体として、不妊治療の成功率が半減することがわかりました。

さらに、受動喫煙によっても不妊リスクが減るおそれがあることがわかりました。受動喫煙にさらされると

女性の不妊リスクが20%増加し、性交回数に見合った妊娠成功率が低下していました。

電子タバコなど新たなタバコ製品使用によって不妊リスクが増えるというデータは徐々に発表されていますが、水タバコや無煙タバコなどのデータはまだ十分ではありません。

紙巻きタバコが不妊リスクを増加させることは確固とした証拠により証明されています。WHO はその他のタバコ・ニコチン製品使用によっても不妊リスクが増加するおそれは十分にあるとして、さらに調査研究を進めるよう求めています。

WHO は、ヘルスケア担当者が妊娠を希望する個人やカップルに対して、タバコ製品使用が不妊リスクを高めることを伝え、一刻も早くタバコ製品使用を中止するよう情報提供を行い、禁煙アドバイスをを行うよう推奨しています。あわせて、あらゆるヘルスケアの場面で、タバコ製品を使用するすべての人々に対して、短時間の禁煙アドバイスをを行うことを推奨しています。

【項目別要点】

喫煙と女性不妊

- 2000 年～2026 年の論文のシステマティックレビューで、喫煙女性の不妊リスクが 40%増加が示された
- 非喫煙女性の不妊率が 15%だった場合、喫煙女性の不妊率が 21%に増加することを意味する
- 禁煙により女性不妊リスクは 25%低下する
- 受動喫煙により女性不妊リスクは 20%増加する
- 電子タバコ使用により妊娠率が 20%低下する（4500 名以上の調査結果）
- 水タバコ使用と不妊リスクに関してはデータ不足であり今後の課題

喫煙と男性不妊

- 6 万人以上の男性を調査した 44 件の論文を解析した結果、喫煙する男性では性機能障害（勃起障害、射精障害）と精子の濃度と運動性低下、形態異常がみられた
- この成績は、欧州、アジア、コーカサス地域で共通していた
- 水タバコ使用者では精液量の減少が見られた

喫煙が不妊治療にもたらす影響

- 喫煙者は非喫煙者と比較して、不妊治療（排卵促進剤投与、人工授精、外科的治療等）の生児出生率が 46%低下し、妊娠率が 44%低下していた
- ただし最近の症例数の少ない調査ではタバコ製品使用の有無による不妊治療成績に有意差がなかったとの報告もある

WHO のスタンス

- 生殖可能年齢のすべての人々とカップルにタバコ製品の使用中止を強く推奨
- 社会全体の受動喫煙防止対策も重要
- 短時間（30 秒～3 分程度）の禁煙アドバイスをあらゆる機会をとらえて行うよう推奨
- 電話相談、スマホを通じた禁煙メッセージと禁煙アプリの拡散、薬物療法促進
- F C T C に基づく包括的タバコ対策の推進（タバコ税増税、宣伝・販売促進・スポンサー活動禁止、プレーンパッケージ、受動喫煙防止）

以上