

タバコと健康について

5 月 31 日～6 月 6 日は『世界禁煙週間』です。タバコの煙は、喫煙者だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします(受動喫煙)。今回、タバコが健康に及ぼす影響と、喫煙する際のマナーについて取りまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 受動喫煙とは

タバコを吸わない人がタバコの煙を吸うことで、健康に影響を及ぼすこと。タバコの煙には、①喫煙者の吸入する煙、②吐き出された煙、③点火部より直接立ちのぼる煙の 3 種類あり、③が一番発がん物質を多く含む。

2. タバコの喫煙が健康に及ぼす影響について

(1) タバコに含まれる有害物質一例

①ニコチン

ニコチン依存症を引き起こす原因物質。少量摂取時は興奮作用、多量摂取時は鎮静作用があり、タバコが禁煙できない原因の主物質である。

②タール

フィルターに茶色く付着する粒子の総称で、数十種類の発がん物質が含まれている。

③一酸化炭素

血中のヘモグロビンと結合し、酸素運搬機能が阻害される。

④ベンツピレン

強い発がん物質で、がん細胞が作られる原因となる物質の 1 つ。

⑤アンモニア

記憶、運動障害や、感情の正常なコントロールを阻害する。

※タバコの煙には約 4000 種の物質があり、うち 200 種以上は有害物質です。



(2) 発病リスクの高い病気

- ①がん(発症部位) …胃、食道、肺、腎臓、膵臓、喉頭 など
- ②循環器疾患 …動脈硬化、脳血管疾患 など
- ③呼吸器疾患 …喘息、慢性閉鎖性肺疾患(※1) など

(※1)慢性閉鎖性肺疾患…タバコの煙を主とする有害物質を長期にわたり吸入することで生じる肺の炎症疾患の総称。

3. 病気の発病を防ぐ

病気の発病を防ぐには、禁煙を目指すことが近道です。

克服には、「身体的依存(ニコチン依存)」、「心理的依存(習慣)」があり、2つを克服することが重要です。

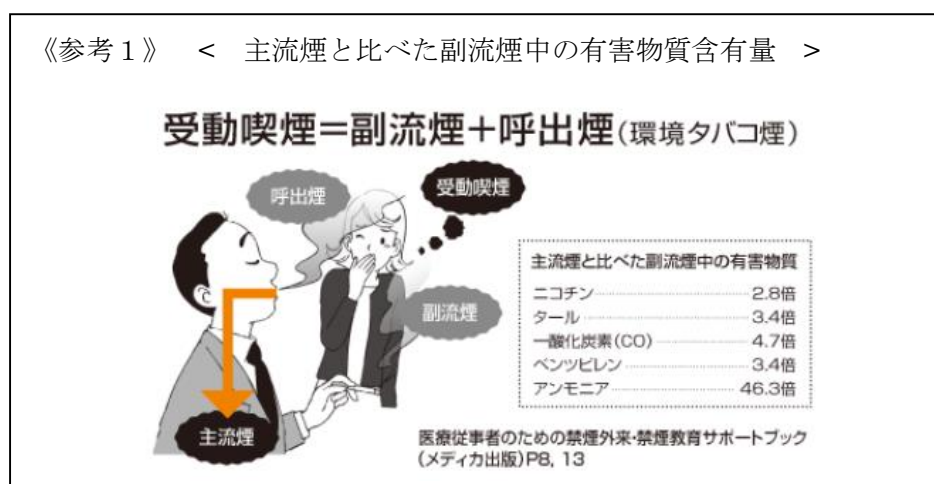
【別紙 《資料1》ニコチン依存症を上手に克服するには？】

4. 喫煙マナーについて

タバコの吐き出された煙や点火部より直接立ちのぼる煙は、喫煙者が吸入する煙より、多くの有害物質が含まれています。《参考1》

喫煙をする際は次の点に気を付けましょう。

- ①喫煙スペースで、喫煙しましょう。
- ②喫煙可能場所でも、周囲に人がいる場合は極力控えましょう。
特に、子供や、妊婦が近くにいる所では喫煙はやめましょう。
- ③路上喫煙はやめましょう。《参考2》
- ④吸い殻は決められた場所に捨てましょう。



《参考2》

路上喫煙防止条例により、罰則がある区域（16区）

- ・千代田区・新宿区・墨田区・品川区・目黒区・大田区・世田谷区・渋谷区
- ・中野区・杉並区・豊島区・北区・板橋区・練馬区・足立区・葛飾区

路上喫煙防止条例は定められているが、罰則はない区域（7区）

- ・中央区・港区・文京区・台東区・江東区・荒川区・江戸川区

5. 電子タバコについて

通常のタバコに比べ、害が少ないとされていますが、煙が出ないものでも絶対に無害という科学的根拠は証明されていないのが現状です。

また、最近の研究では、有害物質であるホルムアルデヒド(※2)が検出された例があります。

電子タバコは、有害物質の含有量は少ないことから受動喫煙のリスクは大きく減少していますが、喫煙者の口から蒸気が出ることから、必ず安全とは言い切れないため、電子タバコは、喫煙可能場所で使用しましょう。

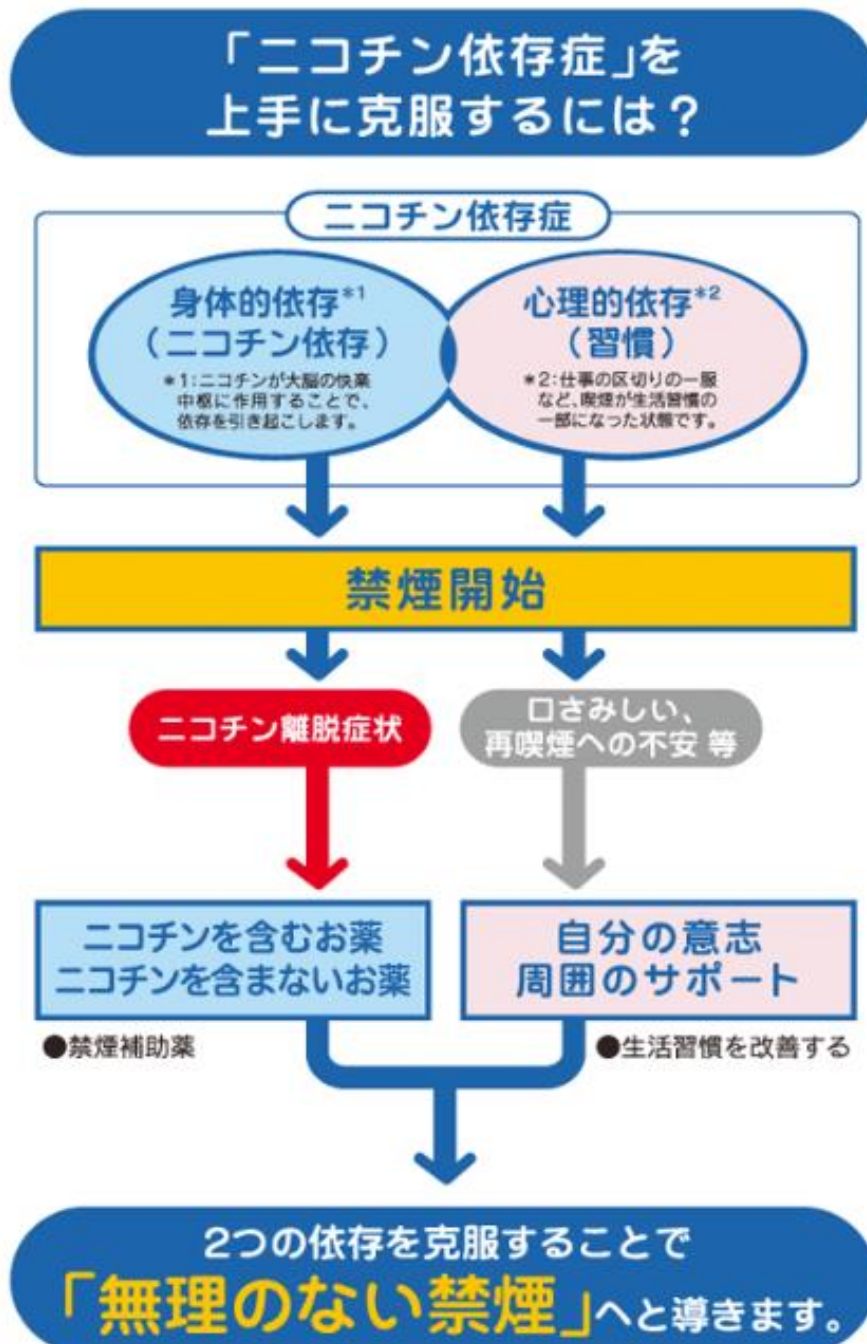
(※2) ホルムアルデヒド

発がん物質の1つ。呼吸器疾患や心血管障害などを引き起こす。

6. その他

禁煙(ニコチン依存症)に取り組む際は、専門機関にて相談の上、実施してください。

また、身体に異変を感じた際も、専門機関にて検査を受けてください。



(引用：禁煙サポートサイト いい禁煙)

「望まない受動喫煙」を
なくそう。

5月

第31回 WORLD NO TOBACCO DAY

世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



詳しくは、スマート・ライフ・プロジェクトwebサイトにて。
お問い合わせ スマート・ライフ・プロジェクト事務局 E-mail info@smartlife.go.jp

