

# 5月31日は「世界禁煙デー」

## ～受動喫煙を知っていますか～

### 進んでいる世界の受動喫煙対策

2005年2月、保健分野における初めての多数国間条約である、たばこの規制に関する「世界保健機関たばこ規制枠組条約 (WHO FCTC)」が発効されました。2015年1月の時点で、日本を含む180か国が批准しています。

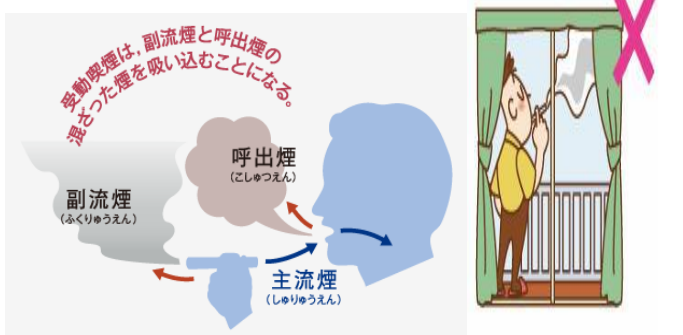
世界では「たばこ規制枠組条約」に示されているように、受動喫煙の健康被害は明白なものとして、分煙ではなく全面禁煙化がすすんでいます。2013年時点で43カ国が全面禁煙になっており、世界各国に広がっています。

### 受動喫煙とは

受動喫煙とは自分の意志に反してたばこの煙（副流煙）を吸わされることを意味します。文字通り、「受け身」の「喫煙」です。

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、点火部から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。

また、喫煙者が吸い込んだ後に吐き出す煙を「呼出煙」と呼びます。



副流煙にどこで遭遇しているか考えたことがありますか。副流煙は喫煙者から約7m先まで到達するとされ、同じ場所で複数の人が同時に喫煙しているとその距離は2～3倍になるとされています。歩き煙草・喫煙所周辺・分煙されていない飲食店等、あらゆる場所で副流煙を受けることとなります。

### 受動喫煙 -たばこの煙の成分、健康影響-

#### ➡ たばこの煙の成分

4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は200種類以上。そのうち、発がん性物質は、なんと60種類。中でも「3大有害物質」と呼ばれるのがニコチン、タール、一酸化炭素です。



#### ➡ 健康影響

学校や自宅など、長い時間を過ごす場所で受動喫煙にさらされると、肺がんや心筋梗塞などの重大な健康被害が生じるリスクが高まります。また、子供や妊婦、心臓疾患・呼吸器疾患などの病気がある方は、より大きな影響を受けることになります。

### 受動喫煙から身を守るには



受動喫煙の予防の難しさは、自分でも気づかずに副流煙などを吸い込んでいるケースが多いことです。たとえば、空気清浄機があると、安心しがちですが、厚生労働省のガイドラインでは、空気清浄機にはガス状物質の除去効果がないことを指摘し、適切な場所に喫煙室を設置する必要があります。

公共の場所での喫煙コーナー、灰皿には近寄らないようにして、受動喫煙から身を守りましょう。

※ 保健室では「禁煙相談」を実施しています。詳細は、本学HPをご覧ください。

出典：厚生労働省HP「たばこ健康」より

e-ヘルスネット「受動喫煙防止」より



大正大学 保健室