

保健室だより



平成 29 年 5 月発行
大正大学 保健室

今月は、『受動喫煙』について特集します。

5月31日は、「世界禁煙デー」です。日本では、5月31日から6月6日までの一週間について「禁煙週間」としています。未成年の喫煙防止のほか、「受動喫煙の害」についても、積極的な啓発が行われています。

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

たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙といえます。たばこには、200種類以上の有害物質が含まれています。たばこの先から出る煙（副流煙）には、ニコチン、一酸化炭素、タールなどの有害物質が、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）に比べて、2~3倍も多く含まれているといわれています。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など、あらゆる場所で副流煙を受けることになります。

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 = 副流煙 + 呼出煙 (環境タバコ煙)



主流煙と比べた副流煙中の有害物質	
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素 (CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック
(メディカ出版) PB, 13

主流煙より
有害な副流煙

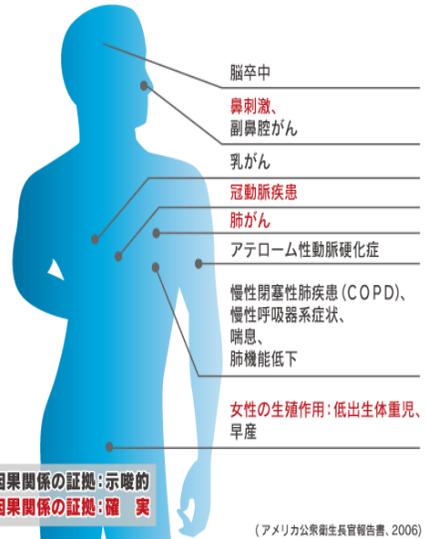


多くの有害物質を含む

受動喫煙の健康影響

受動喫煙は、**広範囲な健康障害**を引き起こします。アメリカの公衆衛生長官の報告書「タバコ煙への強制的暴露の健康影響」（2006年）によると、受動喫煙の健康影響に関して確実な証拠がある疾患として、肺がん、虚血性心疾患、低体重児、示唆的な証拠がある疾患として、脳卒中、副鼻腔がん、慢性閉塞性肺疾患、喘息、乳がん、アテローム性動脈硬化、早産、があげられています。このほか、鼻への刺激、慢性呼吸器症状、肺機能低下も受動喫煙との関係が指摘されています。

受動喫煙が引き起こす病気



受動喫煙から身を守るには

受動喫煙の予防の難しさは、自分でも気付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るとしています。換気扇の下やベランダで吸ったとしても、影響が及んでいます。

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。ご相談ください。

5月の旬のレシピ ～春きゃべつ&ツナの pasta (2人分) ♪



材料：パスタ(乾麺)1人80~100g、キャベツ1/4カット、ツナ缶(オイル漬)1缶、【味つけ】にんにく(みじん切り)1~2かけ、コンソメorフイヨン(キューブ)1個、塩、こしょう 少々

作り方：にんにくをみじん切りに、キャベツはざく切りにします。パスタは、大きめのフライパンで好きな固さにパスタを茹でてザルに上げます。茹で汁をお茶碗1杯分程度残してください。フライパンを洗い水気を拭き取り、ツナ1缶分のオイル、にんにくみじん切りを入れて火をつけます(弱火)。キャベツの固い部分から先に炒め、1分経ったら、ツナ・コンソメ・茹で汁を投入し、中火で約2分。コンソメが溶けたことを確認し、パスタを戻し入れます。混ぜ合わせて塩コショウで調味して完成です。

出典：厚生労働省HP「たばこと健康」より/e-ヘルスネット「受動喫煙防止」より/禁煙倶楽部HP/農林水産省HP公式キッチンクックパッド「春きゃべつ&ツナの pasta」より