



5月31日は「世界禁煙デー」です。

「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるように様々な対策を講ずるべきである」という決議により定められました。喫煙が健康に与える影響は大きく、個人の嗜好に留まらない健康問題です。今回は、受動喫煙について特集し、そのリスクについて理解を深めましょう。

若年期の喫煙問題

喫煙は身体への悪影響があるということは広く周知されていますが、なぜ未成年者の喫煙は法律で禁止されているのでしょうか？

若者が喫煙することで起きる問題には以下のようなものがあります。

【未成年者を含め若者の喫煙の問題点】

- **依存度がより重篤**で、禁煙が成功しづらい。
- 身体活動やスポーツへの影響、咳やたんといった呼吸器症状や喘息発作など、**日常生活でみられる健康影響が確実にある**。
- 生涯喫煙量が多くなり、死亡や疾病発生リスクが増加する。

※喫煙防止のためには、周囲の喫煙状況、たばこの価格、たばこの広告の規制など地域や社会全体の対策が必要です。

たばこの煙の正体

紙たばこの煙は、不完全燃焼でもあるため、様々な「燃えかす」が生成され、これらは**気体成分**と**微粒子成分**とに分けることができます。

「身体に影響のある主な成分」たばこの三害

タール

たばこのヤニのこと。有害物質や発がん性物質が多く含まれています。

一酸化炭素

たばこの煙の中に1～3%含まれていて、血液の酸素運搬能力が低下します。頻繁に喫煙する人は、慢性的に酸素欠乏状態となります。

ニコチン

たばこの葉に含まれています。化学物質としては「毒物」に指定されています。強い薬物依存と血管を収縮させる作用があります。

環境たばこ煙

受動喫煙とは

受動喫煙は、文字通り「受け身」の喫煙です。

たばこの煙は以下のように分類されます。

主流煙：フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙

呼出煙：喫煙者が吸って吐き出した煙

副流煙：たばこの火がついた部分から立ち上る煙

煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものもあります。継続的に**環境たばこ煙**を吸うことで健康に影響が出ることが分かっています。

【受動喫煙との関連が、**確実と判定された病気**】

肺がん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、脳卒中、乳幼児突然死症候群

呼出煙

副流煙



マナーからルールへ～喫煙に関する法律～

2020年4月、望まない受動喫煙の防止を図るため健康増進法の一部を改正する法律が全面施行となりました。



屋内は原則喫煙禁止
公共施設は敷地内禁煙に

屋内での
喫煙は
喫煙室限定

屋内は必ず指定
の場所で喫煙を

標識掲示が
義務付け

喫煙室は標識で提示



20歳未満立ち入り禁止

5月旬のレシピ ～かぶとベーコンのスープ～

材料（1人分）かぶ 2分の1個 ベーコン 1枚 牛乳 100cc 水 100cc
コンソメ 小さじ1 コショウ少々

作り方

1. かぶは葉を切り分けておき、皮をむいて8等分に切る。葉は3センチに切っておく。
2. ベーコンは1センチ幅に切る。
3. 耐熱ボウルに、かぶとベーコンと水を入れて、ラップをふわっとかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。
4. コンソメと牛乳とかぶの葉を加えよく混ぜて、さらに電子レンジで1分から1分30秒加熱する。
5. こしょうを加えてできあがり！



出典：厚生労働省：e-ヘルスネット 喫煙／喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 概要より、日本学校保健会：たばこの害について