

保健室だより

平成 24 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。WHO（世界保健機関）は設立40周年を迎えた1988年4月7日（世界保健デー）を第1回世界禁煙デーとし、2000年までに「たばこのない世界」を実現することを目標としました。翌年からは5月31日が世界禁煙デーとされ、毎年異なるスローガンが掲げられています。この日は、WHOが喫煙者に対しては24時間喫煙を控えるよう呼びかけるとともに、各国の政府、自治体、団体、個人に対しては、たばこと健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。

■受動喫煙とは

たばこの煙に含まれる発がん物質などの有害物質。実は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこの先から出ている煙のほうに多く含まれていることをご存じでしょうか。たばこを吸わない非喫煙者でも、たばこを吸う人の周囲にいれば、いやでも喫煙者がはき出した煙や副流煙にさらされ、**受動喫煙**によって、健康への影響を受けることとなります。たばこの健康被害は、決して吸う人だけの問題ではないのです。

■より有害な「副流煙」にさらされる周囲の人々

たばこの煙には、**4000種類以上**の化学物質が含まれており、**タールやニコチン、一酸化炭素**などの有害物質が含まれています。特にタールは、多くの発がん性物質を含み、肺がんをはじめ多くのがんを引き起こします。そして、こうした有害物質は、喫煙者がフィルターを通して吸い込む「**主流煙**」よりも、たばこの先から立ち上る「**副流煙**」のほうに、**数倍から数十倍も多く含まれていることが分かっています**。

「別室で吸う」、「換気する」、「空気清浄機」などの「分煙」が受動喫煙を減らせないことが客観的指標を用いた研究でわかっています。



出典：日本医師会HP/社団法人日本呼吸器学会HP

■受動喫煙の害

ある調査によると、非喫煙者の妻が1日20本以上の喫煙をする夫を持つ場合、非喫煙者の夫を持つ人に比べて肺がんで死亡する率が約2倍も高いという結果が報告されています。また、2006年に公表された「米国公衆衛生総監報告」でも、受動喫煙による健康への影響について、次のような報告がされています。

- ☑ 受動喫煙によって冠動脈心疾患のリスクが25%~30%増加する。
- ☑ 喫煙者との同居に伴う受動喫煙が原因で、肺がんリスクが20%~30%増加する。
- ☑ 受動喫煙と乳幼児突然死症候群の間には関係がある。
- ☑ 親の喫煙による受動喫煙と、幼児及び子どもにおける下気道疾患の間には関係がある。
- ☑ 親の喫煙と、中耳炎や慢性滲出性中耳炎などの小児の中耳疾患の間には関係がある。

出典：政府広報オンラインHP [気にしていますか？たばこの煙～受動喫煙を防ごう～より](#)

■受動喫煙を防ぐための対策

吸わない人の健康にも影響を及ぼす受動喫煙を防ぐため、日本では、受動喫煙防止の規定を盛り込んだ「**健康増進法**」が、平成15年5月に施行されました。この法律によって、学校や病院、官公庁施設、百貨店、飲食店など、多数の人が利用する施設では、受動喫煙を防ぐための対策を講ずるよう努めなければならないことになりました。

受動喫煙を防止するための対策としては、施設内での喫煙を全面的に禁止する「**屋内全面禁煙**」と、喫煙できる場所と喫煙できない場所を分割する「**分煙**」があります。法施行後、私たちの周りでは、さまざまな場所で禁煙や分煙の取り組みが進んできています。

■すべての公共の場が「分煙」から「全面禁煙」へ

受動喫煙を防ぐ取り組みは、日本だけでなく世界的にも広がっています。2005年に「**たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約**」が発効し、日本を含む約167（平成21年10月現在）の締約国に、**条約の第8条**に規定される「**たばこの煙にさらされることからの保護**」に関する取り組みが求められています。