

禁煙シリーズ39 受動喫煙の影響

受動喫煙とは？



自分が燃焼や加熱することによりたばこから煙を発生させるのではなく、他人のたばこの煙にさらされてしまうことが「受動喫煙」です。改正健康増進法第28条では「人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることをいう。」と定義されています。

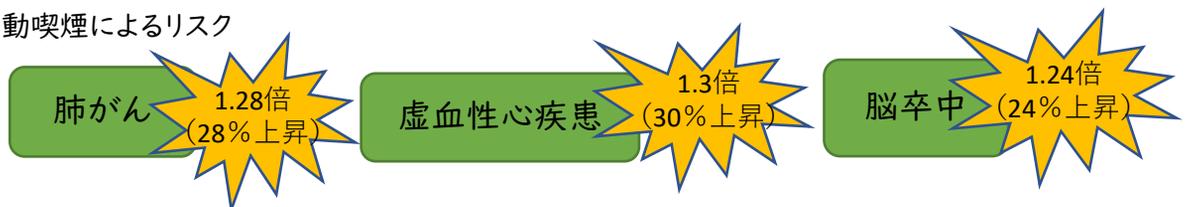
他人の喫煙による健康への影響は？

受動喫煙との関連が「確実」と判定された4疾患



わが国では受動喫煙で年間約1万5千人が死亡

受動喫煙によるリスク



さらに受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。また妊婦やその周囲の人の喫煙によって低出生体重児や早産のリスクが上昇します。

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素のほかにも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと少しの量でも大きな健康被害を受けるといった報告があります。

「たばこの臭いがする」と感じたら、もう被害にあっている

受動喫煙には、三次喫煙こと「サードハンド・スモーク」もあります。喫煙によって発生したたばこの煙は、服や髪の毛、家具や壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。たばこの煙がない環境でもたばこの臭いがわずかでも残っていると、たばこを吸わない人は、喫煙同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。

受動喫煙防止法が改正されています

望まない受動喫煙を減らしていくために2020年4月の法改正により多数の人が多く利用する施設について、原則屋内禁煙になっています。学校や病院、みんなが行く行政施設は敷地内禁煙です。また、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも喫煙可能エリアへの立ち入りはできません。アルバイトで働く場合も同様です。

喫煙はたばこを吸っている本人の健康だけでなく、周りにいる人たちの健康にも影響します

学校、職場、家庭内等での望まない受動喫煙をなくしていきましょう

禁煙に挑戦しようかなと思ったら、お気軽に保健管理センターにご相談ください

- ★禁煙相談は予約制です
- ★医師が禁煙のために必要と判断した場合、ニコチンパッチを処方します



2022.3 鳥取大学保健管理センター発行

引用) 受動喫煙 - 他人の喫煙の影響 | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)

日本医師会 (<https://www.med.or.jp/forest/kinen/risk/>)

望まない受動喫煙 (<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>)