中建国保の健康づくりだより

みなさんの職場にはたばこを吸っている人がどれくらいいますか？
たばこの話をすると、「またその話かぁ」と喫煙者に耳を塞がれてしまいそうですが、職場の環境づくりにおいては、一度は耳に入れておきたい内容なのでどうかご理解ください。

たばこは言うまでもなく禁煙することに越したことはありませんが、「なかなか・・・」というのが本音ではないでしょうか。禁煙はしないまでも、「喫煙者が非喫煙者に配慮できる」、日頃からそんな心遣いができると素敵ですよね。
今回は、たばこを吸う本人が受ける害だけでなく、周囲の人への影響について、中建国保のホームページに掲載している記事を紹介します。



たばこの害は煙が消えた後にも！
忍び寄る第３の煙

たばこの煙が消えても有害物質はなくならない

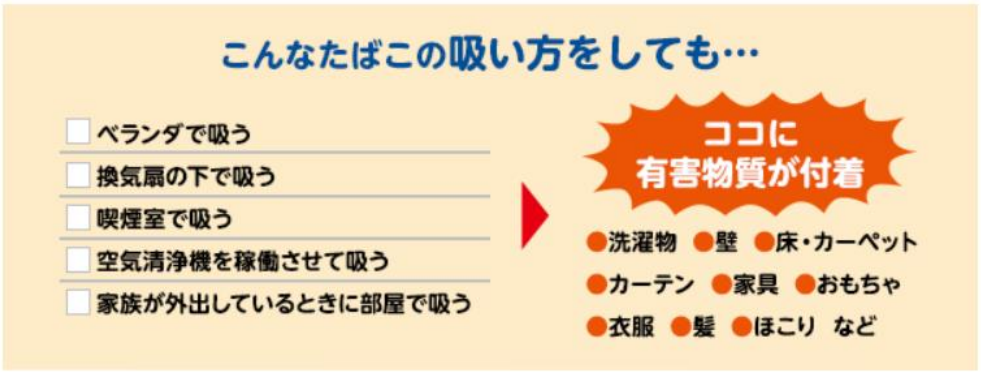
この記事の監修　高橋　裕子たかはし　ゆうこ
京都大学特任教授・日本禁煙科学会理事長・医学博士



たばこの煙には、約 200 種類もの有害物質が含まれています。新型たばこと呼ばれる加熱式たばこにも有害物質は含まれます。そして、たばこから立ち上る副流煙のほうが、喫煙者が吸う主流煙より有害物質を多く含むため、吸わない人でも他人のたばこの煙を吸えば健康を損ないます。

最近では、この受動喫煙の害が広く認知され、社会的にも受動喫煙の防止が求められていますが、有害物質は煙が消えたからといってなくなるものではありません。

たばこを吸った部屋や人を「たばこ臭い」と感じるのは、壁や衣類などに有害物質が付着しているためで、それを吸い込めば健康被害を受けます。これを「サードハンドスモーク」（残留受動喫煙）といいます。



たとえ喫煙者が分煙のマナーを守り、吸わない人の近くで吸わなくても、たばこの害をシャットアウトすることはできません。特に、害を受けやすいのが乳幼児や子供。床をハイハイしたり、おもちゃを口にしたり、喫煙者の親に抱きついたりと、大人より有害物質を吸引する機会が多いからです。

家庭内での子供の受動喫煙をなくすには、親の禁煙が一番。自分はもちろん、家族の健康のためにも禁煙しましょう。禁煙に手遅れはありません。禁煙しやすい薬も普及し、インターネットの禁煙マラソンなど、禁煙を手助けするサイトも提供されています。諦めず何度でも禁煙にチャレンジを。



たばこは、自分の体だけでなく、周囲にもいろいろな影響があるよ

好きなたばこで自分が病気になるのはしょうがないと思っていたけど、妻や子供にも影響があるのか・・・。



たばこの害は全身に及びます

喫煙者 こんな病気になるリスクが高くなる

- 高血圧
- 動脈硬化
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- がん（咽頭・喉頭・食道・肺・胃・肝臓・腎臓・膀胱など）
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 歯周病
- 認知症
- 流産・早産・低出生体重児など妊娠に関する異常
- ED（勃起障害）

など

非喫煙者 「受動喫煙」や「サードハンドスモーク」により、こんな病気のリスクにも

- 冠動脈疾患
- 肺がん
- 脳卒中
- 副鼻腔がん
- 乳がん
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- ぜんそく
- 肺機能低下
- 流産・早産・低出生体重児など妊娠に関する異常

など

特に子供が危険

- SIDS（乳幼児突然死症候群）
- 中耳疾患
- 呼吸器症状
- 肺機能の低下
- 脳腫瘍
- リンパ腫
- ぜんそく
- 白血病

など



喫煙の種類

自らたばこを吸う **能動喫煙**



他人の煙を吸う **受動喫煙**



煙がなくなっても壁や衣類などに付着した有害物質を吸う

サードハンドスモーク
（残留受動喫煙）





そうは言っても
なかなかたばこは
やめられないなぁ…

まずは、周囲に配慮することから始めてみることが大切だよ。

たばこの臭いを意識して、
・換気のよい決まった場所だけで吸う
・臭い消しを活用する
・喫煙後はうがいをする
など、出来ることからで大丈夫。
周囲の人を思いやる気持ちが大切だよ。

