

# 他人事ではない “受動喫煙” の害

～あなたと、あなたの大事な人をたばこの煙から守りましょう～

国立がん研究センターによると、受動喫煙(※)による肺がんと虚血性心疾患の死亡数は、年間で約6,800人にのぼるそうです。

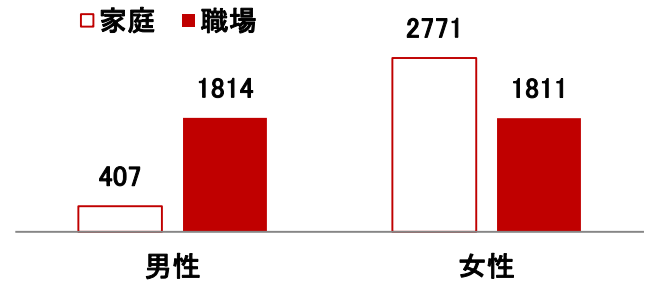
このうち、職場における受動喫煙によるものは、全体の53%となっていました。

あなたの職場や家庭では、どこかからたばこの臭いが漏れてくることはありませんか？

受動喫煙による健康被害をなくすためには、どのような取組が有効なのか、職場や家庭の中で一緒に考えていきましょう。

(※受動喫煙:他人のたばこの煙を吸わされること)

受動喫煙に起因した死亡数の推計  
(肺がん・虚血性心疾患)



独立行政法人国立がん研究センター解説 (2010.10.12)より

## ★知っていますか? 「残留たばこ成分」の害

喫煙後の口腔～気管の粘膜や肺, 毛髪や衣服, 部屋の壁紙やカーペットなどに付着した有害物質を「残留たばこ成分※」といい、会話や室温の上昇で空気中に発散されます。

※「受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会の報告書」

(平成21年3月24日厚生労働省発表)で取り上げられています。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/03/h0324-5.html>

乳幼児の家族は  
禁煙を目標に

職場などでは、  
煙の臭いのない  
受動喫煙対策を



## ★第2次みやぎ21健康プランについて

「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」をめざして、平成25年度から34年度までの、「第2次みやぎ21健康プラン」がスタートしました。

宮城県のメタボリックシンドロームの該当者は、全国で2番目に多くなっています。(H22年度現在)メタボリックシンドロームは、リスクの重なりによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの、命に関わる病気を急速に招きます。また、喫煙や受動喫煙は、動脈硬化を進行させるため注意が必要です。

医療や介護に係る負担を軽減していくためにも、食事・運動・たばこ対策等を中心とした取組を進め、健康寿命を延ばしましょう。

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群): 腹囲が男性85cm, 女性90cm以上で、血中脂質・血圧・血糖のうち2つ以上が基準値以上に該当する状態

※健康寿命: 介護を必要としないで生活できる期間

たばこに関する目標項目	目 標
喫煙の健康影響に関する知識の普及(成人) 肺がん・ぜんそく・気管支炎・心臓病・ 脳卒中・胃潰瘍・妊娠による胎児への影響・ 歯周病・COPDについて	100%
成人の喫煙率の減少	成人総数 12% 成人男性 20% 成人女性 6%
未成年者の喫煙をなくす	12~19歳男性 0%
妊娠中の喫煙をなくす	0%
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	3% 受動喫煙のない職場の実現 10%
家庭(毎日)	
職場(毎日・時々)	
飲食店(毎日・時々)	

## ★知っていますか？ COPD (慢性閉塞性肺疾患: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

COPDは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れから始まり、徐々に呼吸障害が進行します。

日本では COPD による死亡数は増加傾向にあり、2010 年では男性の死亡順位の 7 位となっています。また、全国の COPD の患者数は 500 万人以上と推定されていますが、そのうち 95%以上が未診断または他の疾患と誤って診断されている可能性があるそうです。

一旦進行した病気を治療する方法は今のところありませんが、早期に禁煙するほど、COPD の進行を阻止する有効性は高いと言われています。

長く喫煙されてきた方で、しつこく続く咳や痰、階段をのぼると息切れがする、などの症状は危険なサインです。気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。



### 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の研究による推定患者数

治療中の患者数  
**22万人**  
(厚生労働省 2011 統計)

推定患者数  
**500万人以上**  
(※NICE スタディ 2001)

※NICE(Nippon COPD Epidemiology)スタディ  
2001年実施の、40歳以上の男女 2,666名のデータによる大規模疫学調査

※参考:厚生労働省「健康日本 21(第2次)の推進に関する参考資料」

★COPD の症状や治療についての詳細はこちら↓  
COPD 情報サイト <http://www.gold-jac.jp/index.html>

## ◆今、禁煙をためらっているあなたへ...

禁煙をためらっている方からの、よくある疑問にお応えします。

### Q 1 禁煙すると、仕事の能率が低下するのでは？

A 1 人の安静閉眼時に出される脳の  $\alpha$  波は、平均して 10Hz 位で、ストレス状態では 8~9Hz と遅くなることがわかっています。喫煙者がたばこを我慢している状態では、脳の  $\alpha$  波が 9.3Hz 前後と遅くなっていますが、たばこを吸うと 10Hz 位に戻ります。このため、たばこで頭がスッキリしたほうに感じるのです。しっかり禁煙できれば、たばこがなくても脳波は一定レベルに保たれるようになります。

※参考:日本禁煙学会編 禁煙学 改訂2版

### Q 2 以前禁煙を失敗したので禁煙を成功させる自信がありません。

A 2 近年、禁煙補助剤や専門家の支援による、禁煙しやすい環境が整ってきています。

★詳細はこちら↓ (たばこと健康: 県健康推進課 HP)

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/tabakomain.html>

### Q 3 喫煙によりたばこ税を納め社会貢献していることになるので、禁煙するともったいないのでは？

A 4 たばこによる全国の年間経済損失は、約 4 兆 3 千億円 (超過医療費 1.3~1.7 兆円他) で、たばこによる税収を上回っているという報告※が出されています。まずは、御自身の体を第一に心配していただければと思います。

※H20 年度医療経済研究機構自主研究事業禁煙政策のありかたに関する研究報告書 2010

編集スタッフ  
(管理栄養士)より

“太りたくないのだからたばこをやめない”という方が、意外に多いようですが、たばこは美容の大敵です。喫煙を続けていると、お肌のシミやシワが増えると言われています。禁煙と運動とのセットで、カロリー消費だけでなく、禁煙成功率が高まるとも言われていますよ。



★詳細はこちら↓

(女性とたばこ  
県健康推進課 HP)

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/tobacojyouseihoieikyuu.html>

平成26年1月発行

【発行: 仙南地区地域・職域連携推進部会】

お問い合わせは、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで (TEL 0224-53-3120)