

# 知っていますか？

## 受動喫煙

（健康づくり政策課健康支援1係  
（袋井保健センター） ☎ 4217275



最近よく耳にするようになった「受動喫煙」ですが、実際はどのようなことを示すのか皆さんはご存知ですか？

受動喫煙とは、「室内やそのほかの場所で、自分の意思に関係なく他人のたばこの煙を吸わされること」とされています。

受動喫煙について学び、自分だけでなく周りの人に影響を与えてしまう喫煙・受動喫煙について考えてみましょう。

### 発がん性の高い3大有害物質

たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれていて、そのうち約40種類は発がん性の高い物質だと言われています。その中でも特に有害性が高い物が次の3つです。

#### タール

いわゆるヤニと言われる粘り気のある黒褐色の物質。数十種類の発がん性物質や発がん補助物質が含まれています。肺に付着して黒くさせ、動きを低下させます。

#### ニコチン

血管を収縮させ、胃腸の機能を低下させたり、血圧上昇を引き起こしたりして、心臓に負担をかけます。ニコチン依存症をもたらします。

#### 一酸化炭素

通常の200倍もの強い力で赤血球に結び付き、酸素の運搬を阻害します。そのため、運動能力の低下や動脈硬化・心臓病などを引き起こしやすくします。

## ●たばこの影響

「たばこ＝肺がん」というイメージがありますが、喫煙は、がんだけではなく呼吸器・循環器・心疾患・脳卒中など様々な病気のリスクを高めます。また、たとえ自分は喫煙していなくても受動喫煙によって、心疾患・肺がんのリスクが1.3倍になります。

さらに身近な体への影響では、血行が悪くなるため、しわ・シミ・抜け毛が増えています。

### ◆子どもへの影響

たばこの煙は、子どもの体へも影響を及ぼします。注意欠陥多動性障害、知能低下、耳疾患(中耳炎)、呼吸器症状(痰・咳など)、急性呼吸器感染症の発症率の上昇、より頻回でより重症度の高い喘息発作、肺の発達遅れ、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなっています。

### ◆妊婦や胎児への影響

妊娠中の喫煙や受動喫煙は、低体重児の出産率の上昇や乳幼児の場合は乳幼児突然死症候群の発生率が上昇するなどの影響が明らかになっています。



## ●袋井市の取り組み

袋井市は、日本一健康文化都市の実現を目指して、多くの市民に喫煙による健康への影響について正しい知識を広め、希望者に対する禁煙指導など、受動喫煙を含めた喫煙の害を受けることのない環境づくりに向けて、次の1〜3回の取り組みを行っています。

①平成27年度までに公共施設の敷地内禁煙100%を目指しています。また、住民が利用し地域に密着している公会堂・集会所の禁煙・分煙への取り組みを進めています。

②市内の公共施設や公会堂に敷地内禁煙アピールステッカーの配布を実施しています。

③市民の皆さんに向けてチラシを作成し、禁煙外来実施医療機関をお知らせしています。

④市内の企業に禁煙講話を実施しています。

⑤妊婦さんとその家族を対象に、禁煙グッズを配付しています。

⑥小・中学校で喫煙予防講座を実施しています。

## ●国の取り組み

平成15年、健康増進法25条で「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要

な措置を講ずるよう努めなければならない」と定められました。

そして平成22年2月には、「多くの人が利用する公共的な空間では、全面禁煙であるべき」という通達もされました。このように、喫煙・受動喫煙への規制が全国的に広まっています。

## 禁煙外来チェックリスト

禁煙外来では、次の4つのチェックが全て当てはまる場合は、保険が適用され禁煙治療を受けることができます。

- ニコチン依存症スクリーニングテスト(※1)で、ニコチン依存症(5点以上)と判断されていること。
- ブリクマン指数(※2)(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。
- 前回の保険を使った禁煙治療初回から、1年が経過していること。
- ただちに禁煙を希望していて、治療方法に関して文章を読み、治療に関する承諾書にサインができること。

(※1)ニコチン依存症スクリーニングテスト…ニコチン依存症であるかを診断するテスト

(※2)ブリクマン指数…喫煙が人体に与える影響を調べるために用いる指数

## 市内の禁煙外来実施医療機関を紹介します！

医療機関名	電話番号	診療日	診療時間	休診日		予約
				1日	午後	
げんま内科・呼吸器内科 クリニック (豊沢1289-41)	41-0055	月・火・水・金曜日	8:30~12:30 15:15~18:00	日曜日、祝日	木・土曜日	必要
		木・土曜日	8:30~12:30			
永田内科・消化器 科医院 (川井856-9)	43-2355	月・火・木・金曜日	8:30~12:00 15:30~18:30	第2・最終土曜日 日曜日、祝日	水・土曜日	不要
		水・土曜日	8:30~12:00			
みつはし医院 (西田20-1)	43-1231	月・火・水・金曜日	9:30~12:00 15:30~18:00	木・日曜日、祝日	土曜日	必要
		土曜日	12:00~15:00			