

衛生委員会報告

～第45回 喫煙について

資料原案 相模原事業所 松原、編集 町田事業所 能登山

煙草の基礎知識や身体への影響、マナーなどについてお話しします。

煙草が身体に及ぼす影響は？

煙草は様々な理由から世界中の約3分の1の成人に愛用されています。

一方で喫煙はリスクを伴います。

厚生労働省は、「21世紀における国民健康づくり運動」において、煙草は、肺がん、心筋梗塞等の虚血性心疾患、肺気腫等の慢性閉塞性肺疾患など多くの疾病や、低出生体重児、流・早産など妊娠に関連した異常の危険因子であるとしています。

喫煙が多くの疾病の危険因子であるとの厚生労働省の見解は、主として喫煙者の集団と非喫煙者の集団の間での疾病発生率等を比較する統計に基づいた研究（疫学研究）によるものです。

個々の喫煙者について疾病のリスクが明らかになった訳ではありません。

煙草と存性

煙草を止めるのが難しいと感じる方が多数いることについては、個々の喫煙者が置かれた状況・環境の影響も考える必要があります。

しかしたばこの成分であるニコチンによるニコチン依存は、国際疾病分類（ICD-10）や精神医学の分野で世界的に使用されている「精神障害者の診断及び統計マニュアル第4版」（DSM-IV）において独立した疾患として扱われており、たばこに依存性があることは確立した科学的知見となっています。

煙害について

環境中煙草煙は、喫煙者が吸入した煙（主流煙）の吐出煙と、煙草の先端から出る煙（副流煙）とが、空気中で拡散し、薄められたものです。

環境中の煙草煙を喫煙者の周囲の人が吸い込むことを「受動喫煙」と呼びます。

乳幼児や子供に関しては、未就学期における環境中煙草煙への曝露は喘息の悪化等の呼吸器症状との関連性について研究報告されており、乳幼児、子供、お年寄りなどの刺激に対して敏感な人の周りでの喫煙は控えることをお勧めします。

喫煙のマナー

煙草の煙は、周囲の方々に、眼、鼻および喉への刺激や不快感などを生じさせることがあります。

また、煙草の煙やにおいを好まない方や、乳幼児やお年寄りなど煙を避けることができない方にとっては、煙草の煙は多大な迷惑となります。

喫煙する方は、周囲の方々に配慮し、マナーを守って喫煙しましょう。

歩き煙草や煙草のポイ捨ては迷惑だけでなく、すれ違う人達にヤケドを負わせてしまう可能性があります、街も汚してしまいます。

煙草は灰皿のある場所で吸いましょう。

煙草の灰や吸い殻はきちんと灰皿に捨てましょう。

地面や空き缶などへは捨てないようにしましょう。

屋外の喫煙所では火種や灰などが風で飛ばないように注意しましょう。

人の迷惑になるだけでなく、火災の原因になる場合があります。

吸い終わった煙草はしっかり火を消してから捨てましょう。

自分の吸っている煙草の煙が周りの人に掛からないように配慮しましょう。

たばこを吸われる方と吸われない方の共存

成人の方には喫煙のリスクに関する情報をもとに、喫煙の是非を自ら判断し、個人の嗜好として愉しむ自由があります。

しかし、そこには大人としての良識や分別というものを持った上でという条件が陰に隠れていることを忘れてはいけません。

煙草を吸わない方々にとって煙草の煙は迷惑や有害なものです。

煙草を吸う方は常にマナーを守り、煙草を吸わない方に十分配慮することを心掛けるべきです。

最後に

JT のサイトのグラフを見ると元々喫煙割合の高い男性は急落、元々割合の低い女性も微減してます。

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/product/pd090000.html>

厚生労働省はたばこ健康に関する情報ページ”で”喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために”と言う Q&A ページや”禁煙支援マニュアル”を載せております。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html

禁煙したいけど難しいとお悩みの方はご覧ください。