保健室だより
2023年5月号
学生支援センター 保健室

# たばこと健康

## ～受動喫煙対策～

日本で喫煙によって死亡する人は、**能動喫煙（喫煙者本人がたばこの吸い口から煙を吸うこと）で年間約13万人、受動喫煙（他人が吸うたばこの煙にさらされること）では年間約1万5千人**と推計されていいます。国民の8割以上が非喫煙者の日本において受動喫煙は深刻な問題です。5月31日の世界禁煙デーを前に、喫煙、特に受動喫煙の健康への影響について考えてみましょう。

### 受動喫煙とは？

たばこの煙には、たばこの吸い口から吸い込む「**主流煙**」と、たばこの先端から立ち上る「**副流煙**」、喫煙者が喫煙後に吐き出す「**呼出煙**」があります。自分がたばこを吸わなくても、他人が吸っているたばこの「**副流煙**」と「**呼出煙**」を吸い込むことを「**受動喫煙**」といいます。

### 受動喫煙の健康への影響

受動喫煙は、様々な病気との関連が疑われています。中でも**肺がん、脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群**とは因果関係が十分あるとされ、受動喫煙に起因したこれらの病気で年間約1万5千人もの人が亡くなっています。また、普段たばこを吸わない人は、たばこの煙への感受性が高く、少しの量でも健康被害を受けやすいといわれています。

### 受動喫煙を避けるために

令和元年の国民健康・栄養調査によると、非喫煙者が受動喫煙に遭遇しやすい場所は「飲食店　29.6％」「遊技場 27.1％」「路上 27.1％」「職場 26.1％」です。また、下記のような標識のある喫煙エリアでは特に受動喫煙の危険があるため、近づかないようにしましょう。

**受動喫煙しやすい場所**

① 飲食店　29.6%
② 遊技場　27.1%
② 路上　27.1%
④ 職場　26.1%

### 新型たばこは安全？

最近、禁煙補助や健康被害の軽減を期待して、煙が出ない新しいタイプの「加熱式たばこ」「電子たばこ」「スヌース（嗅ぎたばこ）」を使用する人が増えているようです。しかし、これらの製品の安全性は確立されておらず、紙巻たばこなどと同等の注意が必要です

参考：禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版 https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf（2023/5/10参照）
喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000172687.pdf（2023/5/10参照）
「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/（2023/5/10参照）
令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf（2023/5/10参照）