

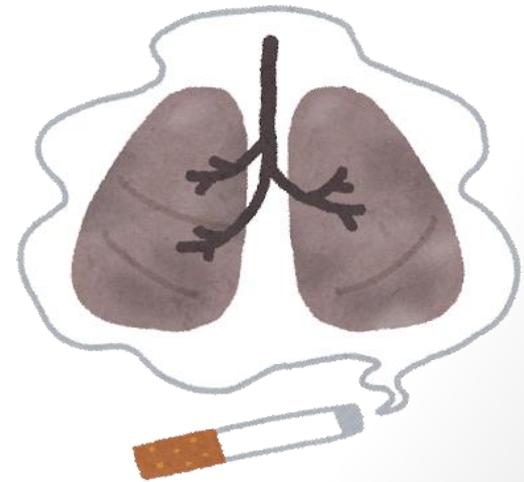
職場での受動喫煙防止対策・ 従業員への禁煙のすすめ

置賜保健所 保健企画課
健康長寿推進担当

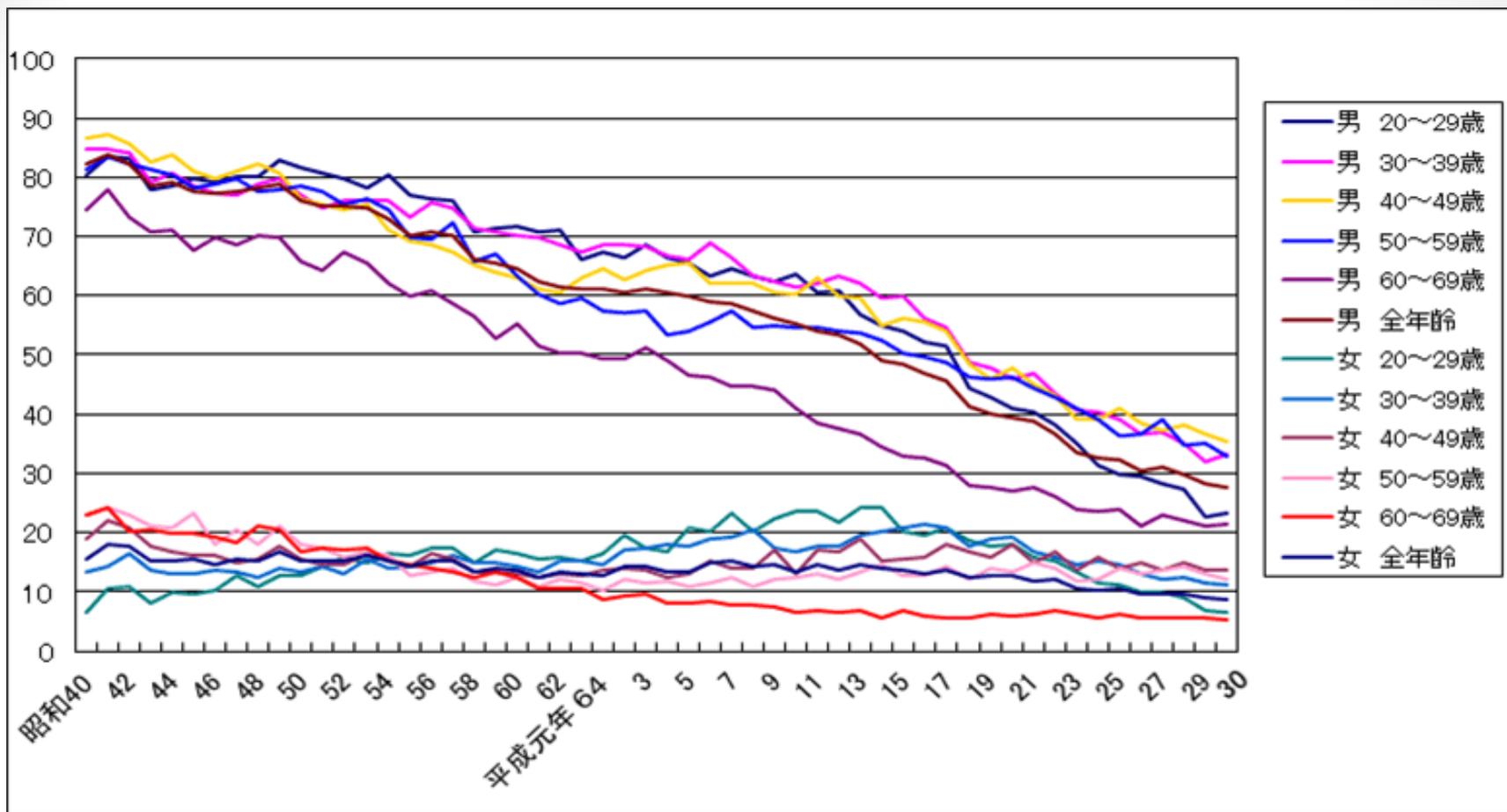
今日のお話

- **喫煙の現状と健康への影響**
- **受動喫煙対策について**
- **タバコをやめるために**
- **改正健康増進法と
山形県受動喫煙防止条例**

喫煙の現状と健康への影響



吸う人は5人に1人、 どんどん減ってきている



◆喫煙率～2018年JT全国喫煙率調査から～

男性:27.8% 女性:8.7%

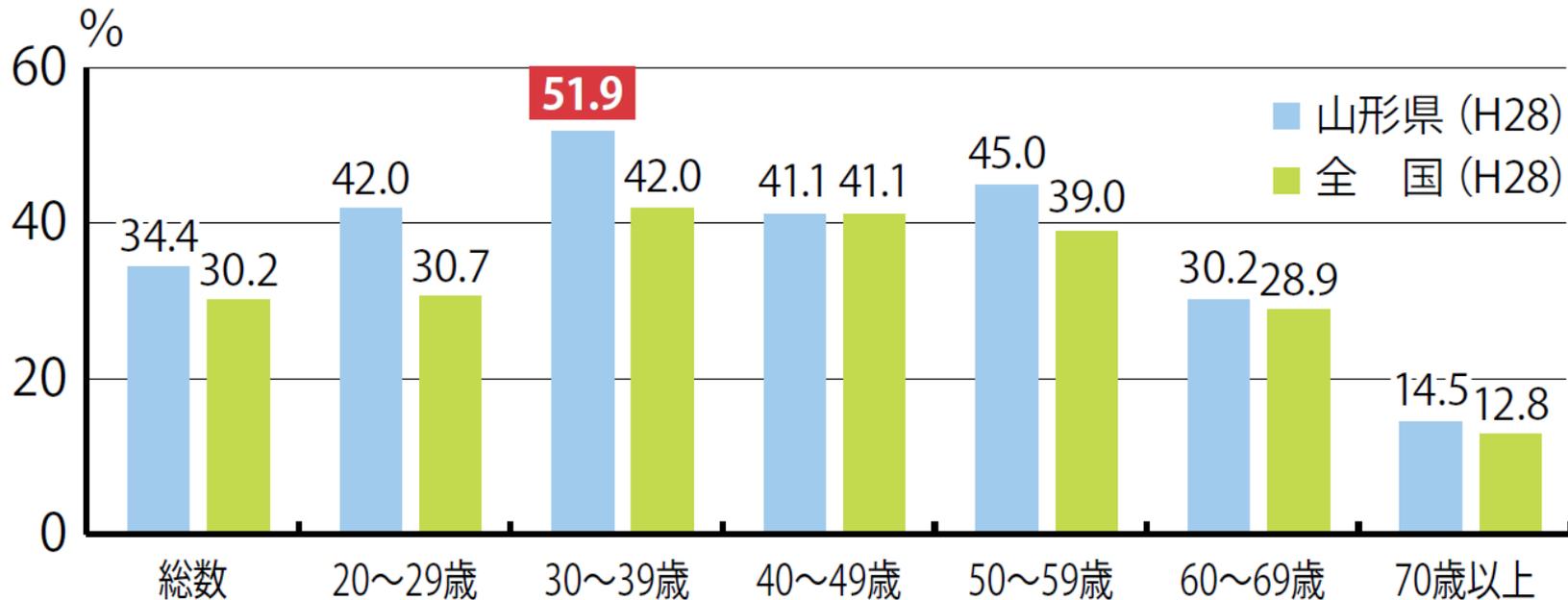
30歳～50歳代は、まだ35%前後であり、いまだ高い



山形県民の喫煙率は 全国平均よりも高い！

出典)平成28年県民健康・栄養調査

●現在習慣的に喫煙している人の割合 (20歳以上、男性・年齢階級別)



(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

成人の喫煙率：12%

20~30歳代の喫煙率 (男性・女性)：全国値以下

タバコの煙に含まれているもの

約5,300種類の化学物質

それらの中には・・・

約70種類もの発がん性物質

厚生労働省「喫煙と健康

喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)」より



タバコの煙の三大有害物質

ニコチン

タール

一酸化炭素

ニコチン

○神経を刺激し、血管を縮めて、
血の流れが悪くなる

→集中力がなくなる、老化が進む

○タバコがやめられなくなる

→依存性



タール



- 強い**発がん**物質
- 「肺」を「真っ黒」にする
- 「肺」の「弾力」をなくす

一酸化炭素

○からだの「酸素」が足りなくなる

→運動するとすぐ息切れがする

→集中力がなくなる

→疲れやすくなる



タバコをすう人

タール

タバコをすわない人

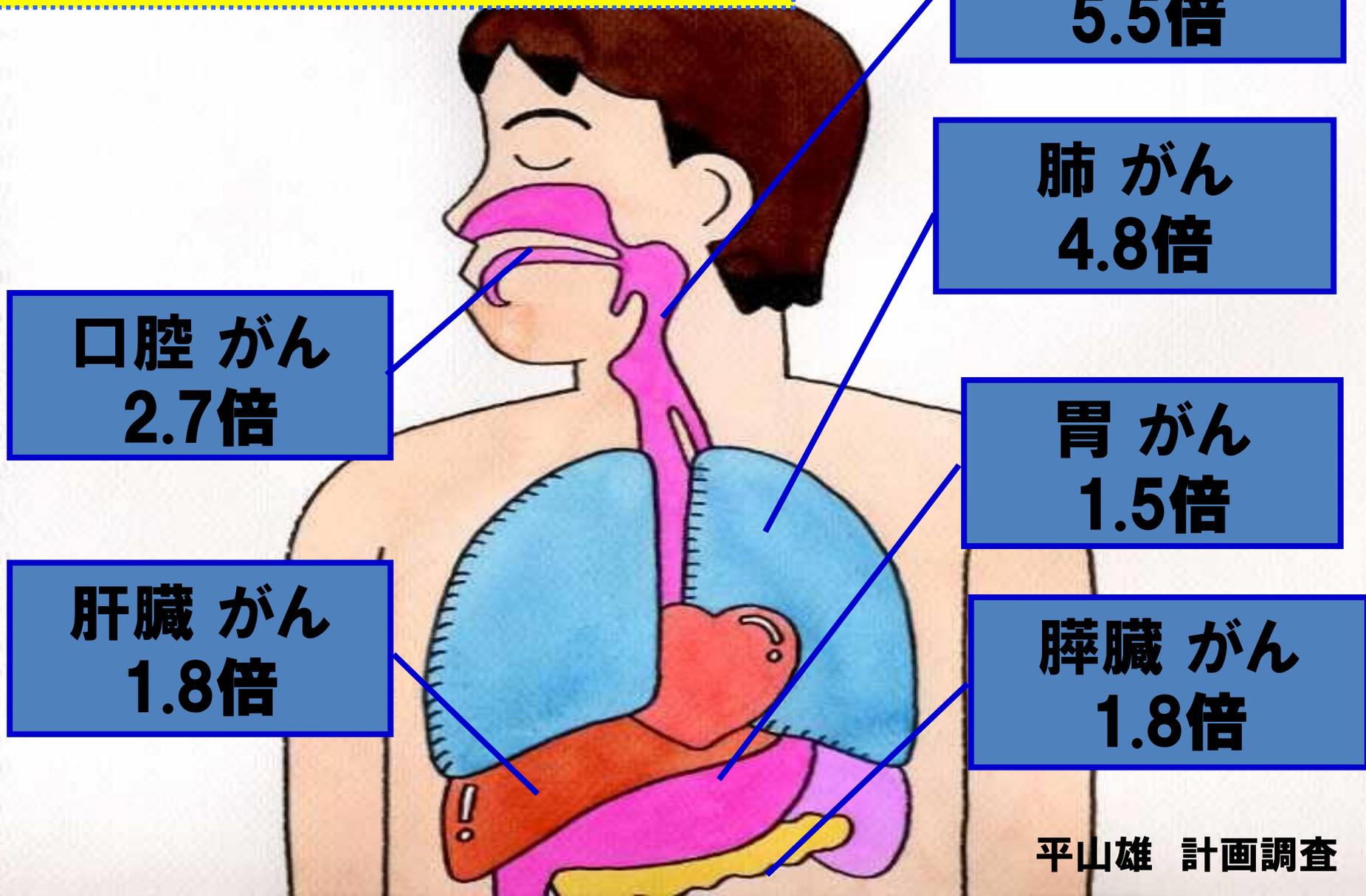


肺がん



出典:「タバコと健康」(発行 やまがた健康推進機構)

**タバコを吸わない人と比べた
タバコを吸う人の**がん**の死亡**



喉頭がん
5.5倍

肺がん
4.8倍

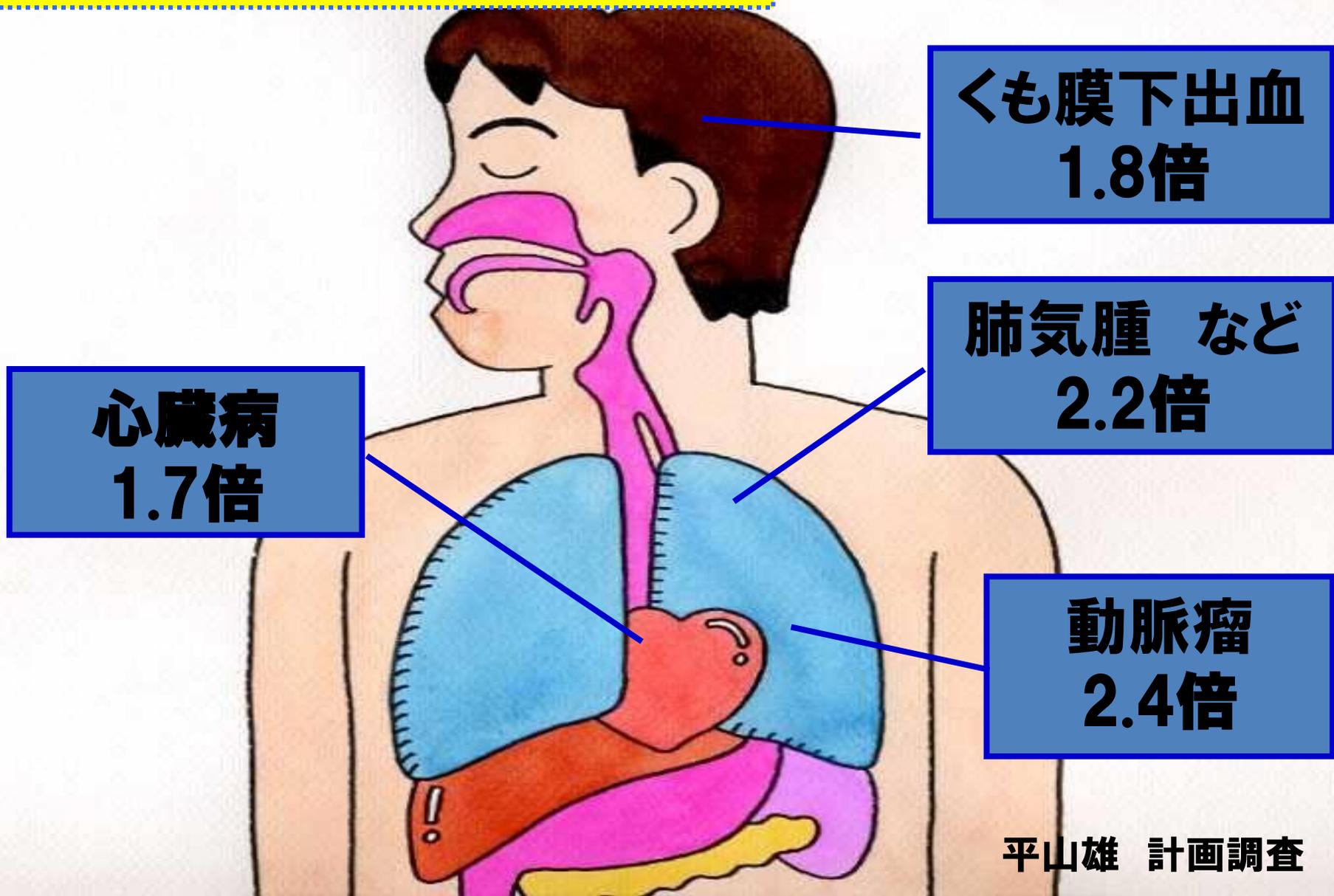
口腔がん
2.7倍

胃がん
1.5倍

肝臓がん
1.8倍

膵臓がん
1.8倍

タバコをすわない人と比べて タバコを吸う人の**病気のリスク**



こんなにからだに悪いのに
なぜタバコがやめられない？

それは・・・

「ニコチン依存症」

になっているからです。



依存性のある

**「覚せい剤」や「麻薬」が
やめられないのと同じ！**

ニコチン依存症とは、 「やめたくてもやめられない」状態

タバコをすうと、数秒後にはニコチンが「脳」に届き、
「気持ちよさ」を感じる場所に作用します。

ニコチンが切れる
とイライラ・集中
できない
(禁断症状)

悪循環

タバコを吸うと
落ち着く気がする
(鎮静作用)

禁断症状をおさえるために、
また、たばこをすってしまう。



くり返し吸っているうちに、ニコチンの作用で
ニコチンなしではいられなくなります。

受動喫煙対策について



受動喫煙について

副流煙 (ふくりゅうえん)
火の着いたたばこの
先端から立ち上る煙のこと

吸い込む
(受動喫煙)

呼出煙 (こしゅつえん)
喫煙者が吐き出す
煙のこと

喫煙者

非喫煙者

受動喫煙でも、吸っている人と同じように
病気になる可能性があります！

副流煙ってこんなに有害！！

副流煙

たばこの先から出る煙

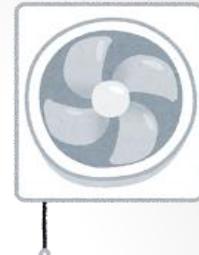
主流煙

喫煙者が吸い込む煙

副流煙は、主流煙よりも

酸素不足をひきおこす	一酸化炭素	4.7倍
発がん物質を含む	タール	3.4倍
喫煙をやめにくくする	ニコチン	2.8倍

これでは防げない！ 受動喫煙！



Q：換気扇や空気清浄機があれば大丈夫？

A：タバコの煙は気体。空気清浄機を素通りするため、有害な物質を取り除くことはできません！

Q：ベランダで吸えば大丈夫？

A：サッシや窓のすき間から室内に煙が流れ込み、タバコを吸った人が部屋にもどって吐く息に有害物質が含まれるため、防げません！

Q：喫煙席と禁煙席が分かっていたら大丈夫？

A：喫煙席から煙が流れないように対策しなければ、受動喫煙は防げません！



サードハンドスモークにも要注意！

サードハンドスモーク（三次喫煙）って？

- タバコの中から出る煙（副流煙）以外にも、タバコを吸った人が吐き出す息や、衣服、部屋の壁紙、カーペット、ソファ等に付着した有害物質を吸い込むこと
- 喫煙後、30～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出続けると言われています。



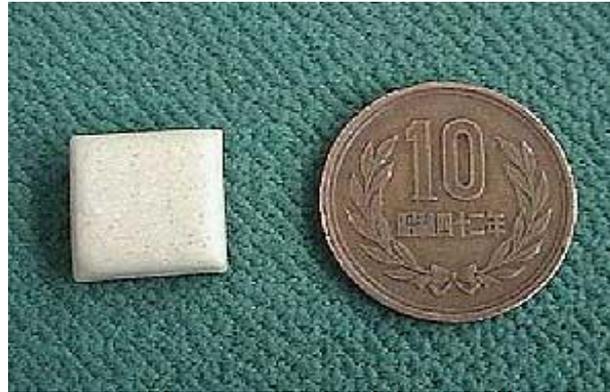
タバコをやめるために



上手に活用しましょう！

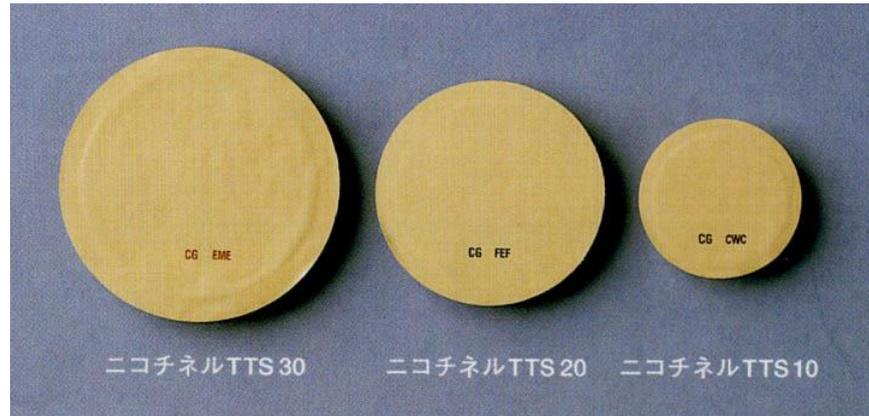
ニコチンガム

- 薬局で購入
- 成功率 50%



ニコチンパッチ

- 禁煙外来などで
医師の処方が必要
(市販のものは高額)
- 成功率 70~80%



飲む禁煙薬

- 禁煙外来などで
医師の処方が必要



禁煙外来について

- 禁煙は、一人ではなかなか進まないことがあります・・・病院のサポートを受けながら禁煙を続けてみては？
- 山形県医師会HP
(<http://www.yamagata.med.or.jp/>)から
検索可能

⇒禁煙に関する情報

⇒ **禁煙治療・禁煙指導に関する医療機関情報**

禁煙の効果

●直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

●2週間～3ヶ月後

心臓・血管など循環機能が改善する。

●1ヶ月後～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自洗作用が改善し、感染を起こしにくくなる。

●20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。

●数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。

●1年後

肺機能の改善がみられる
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人

●10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

●8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。

●24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

●2～4年後

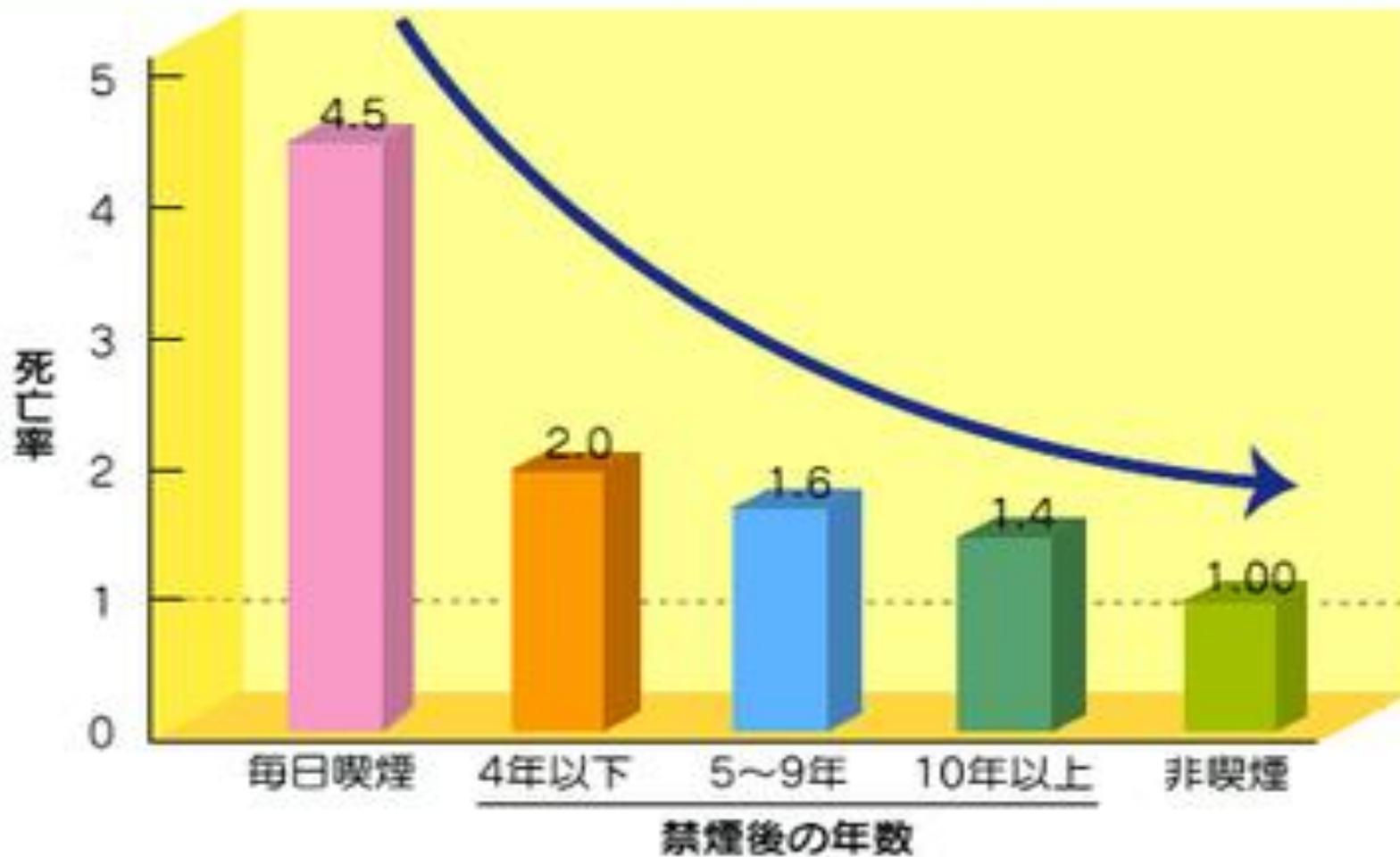
虚血性心疾患のリスクが禁煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

●5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。



禁煙後の年数と 肺がんで死亡する割合

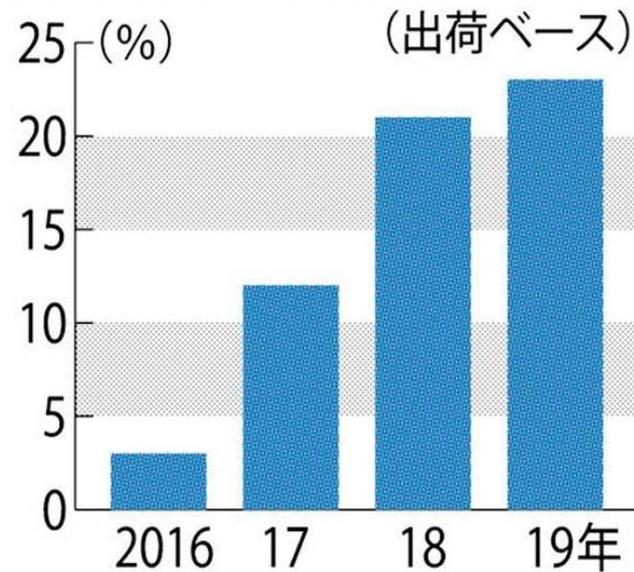


平山 礎, Krager, 1990

増えてきている加熱式タバコ

新型 タバコ	葉タバコを 使用した製品 ^{注1)}  注1) 紙巻タバコと同じ たばこ事業法等で 規定される
電子 タバコ	ニコチン非配合 リキッドを 使用した製品  ニコチン配合 リキッドを 使用した製品 ^{注2)}  注2) 医薬品および医療機器として 薬機法で規定される

国内の加熱式たばこのシェア



※JT調べ。19年は1～3月

加熱式タバコは安心？

煙が出ないから、体に影響
ないんじゃない？



	タール	一酸化炭素	ニコチン
タバコ	ある	ある	ある
加熱式タバコ	ない	ない	ある

タールや一酸化炭素などがほとんど含まれないため、
健康への被害が少ないと思いきや・・・

「ニコチン」は

しっかり含まれているのです！



改正健康増進法と

山形県受動喫煙防止条例



受動喫煙対策推進マスコット
のけのいモン

これからのタバコをといまく環境は？

2020年に東京オリンピック・パラリンピック
が開催！



健康増進法が改正され、**2020年4月1日**からは、
事業所や飲食店等の多くの人々が利用する施設は
原則屋内禁煙

山形県では、
平成30年12月
「山形県受動喫煙防止条例」が
施行



改正健康増進法によって変わること ～喫煙場所に関するルール～

喫煙専用室



- たばこの喫煙が可能
 - × 飲食等の提供不可
- 施設の一部に設置可

加熱式たばこ専用喫煙室



- △ 加熱式たばこに限定
 - 飲食等の提供可能
- 施設の一部に設置可

喫煙目的室



- たばこの喫煙が可能
 - 飲食等の提供可能
- 施設の全部、または一部
に設置可

喫煙可能室



- たばこの喫煙が可能
 - 飲食等の提供可能
- 施設の全部、または一部
に設置可

一般的な事業者が適合

一般的な事業者が適合
(経過措置)

特定事業目的施設に限定

既存特定飲食提供施設に
限定(経過措置)

最後に

従業員の皆さんが健康で働き続けるために、

●**職場での禁煙の推進**

●**受動喫煙防止対策**



等の取組みをお願いいたします。

保健所では、

「たばこと健康」に関する出前講座を行っています。
たばこの健康への影響や受動喫煙防止対策について
知りたい方等、ぜひ健康づくりにご活用ください。