

保健センター新聞

VOL.11
たばこ編

瑞浪市役所 健康づくり課
0572-689785

受動喫煙防止のためのガイドラインができました

喫煙は、肺がんをはじめ生活習慣病等の多くの疾患の危険因子ということはご存知だと思います。そして、喫煙者だけでなく、たばこを吸わない周りの人の健康にも影響を及ぼします。このようなことから受動喫煙防止対策を進めることは大変重要なことです。

瑞浪市健康づくり計画「みずなみ健康21(第2次)」では、喫煙率の減少や受動喫煙対策を推進しています。市民の皆様及び施設を利用される皆様の健康を守り、受動喫煙防止対策を進めるため、平成28年8月2日付けで「瑞浪市公共施設における受動喫煙防止対策のためのガイドライン」を策定しました。

ガイドラインのポイント

◆原則として、市公共施設敷地内(建物や施設内も含む)については、**全面禁煙**とします。

*建物内を含む全ての敷地において、喫煙を禁止します。

◆特別な事情がある場合やすぐに禁煙が困難である場合は、**全面禁煙とするまでの間、一定の要件を満たした屋外喫煙所等を設けること**で、敷地内分煙とします。

*主としてお子さんや妊婦さんが利用する施設については、喫煙所等を設けることはできません。

*喫煙所等を設置できるのは屋外に限ります。

*喫煙所等を設置する場合は、一定の要件を満たす必要があります。喫煙しない人やお子さんや妊婦さんが立ち入らないように分煙の徹底をします。

◆平成29年3月31日までにガイドラインに沿った見直しをします。

*見直し期限を設定していますが、早期に見直し可能な施設は、できる限り速やかに実施していきます。

(詳細は市のホームページにも掲載していますので「ご覧ください」)

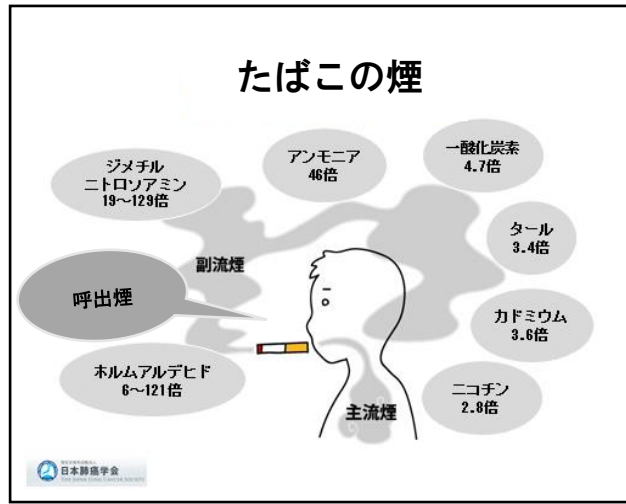
そこで、一人ひとりが喫煙による健康への影響について理解を深め、受動喫煙防止対策を積極的に進めていただけるように、皆様の健康を守るという視点で「たばこ」をテーマに新聞にしました。

受動喫煙とは?

先ほどから、「受動喫煙」という言葉が何度か出てきました。受動喫煙とは、健康増進法第25条において、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること

と定義され、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの煙には①主流煙(たばこを吸う人が吸いこむ煙)、②副流煙(火のついたたばこの先から立ち上る煙)、③呼出煙(たばこを吸っている人が吐き出す煙)の3種類あります(図1参照)。

図1 たばこの煙の種類



これらの煙の中には5,000種類以上の化学物質が含まれており、その中には70種類以上の発がん性物質、タール・ニコチン・一酸化炭素などの有害物質(表1)があります。さらに、これらの化学物質は主流煙より副流煙・呼出煙に多く含まれています。

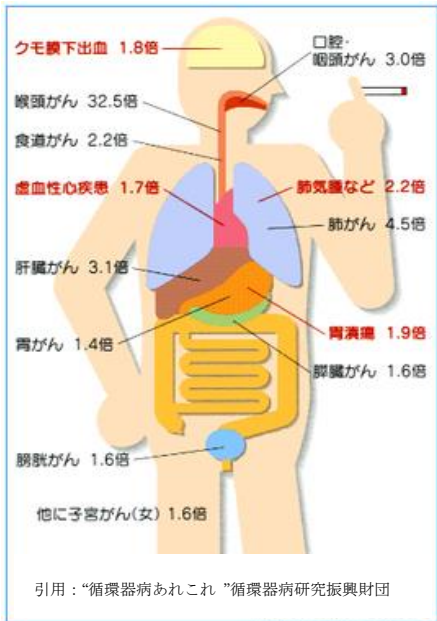
表1 たばこの有毒物質

物質	有害物質
タール	肺を黒くする、いわゆる「ヤニ」。発がん性物質の固まりで、がんの原因となると共に肺の機能低下を起こす。
ニコチン	血管を細くし、心拍数の増加や血圧の上昇をもたらす。依存性があり、たばこをやめられない原因となる。
一酸化炭素	血液中で酸素が運ばれるのを邪魔するため、息切れ、運動能力の低下、動脈硬化の原因となる。

たばこの害って何があるの?

喫煙による害については、「がん」を思い浮かべる方は多いと思います。実際にはそれだけでなく、呼吸器疾患や歯周病などの歯科疾患、妊娠に関連した異常・生活習慣病にまで影響があります(図2)。

図2 たばこによる体への害



特に生活習慣病においては、図3、4のように、喫煙本数が増えるほど脳卒中や虚血性心疾患などの危険性は高くなる事が分かって...

図3 喫煙は虚血性心疾患の危険因子

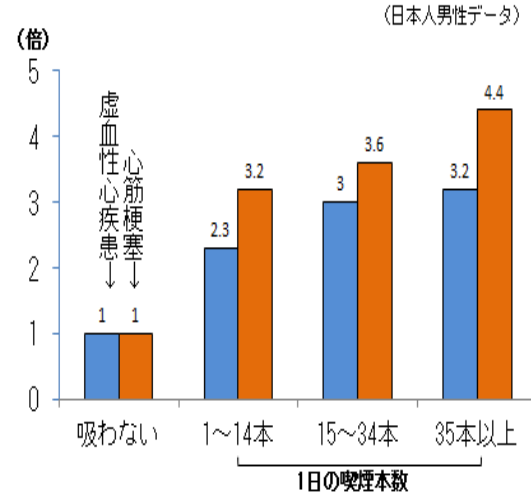


図4 脳卒中死亡リスク

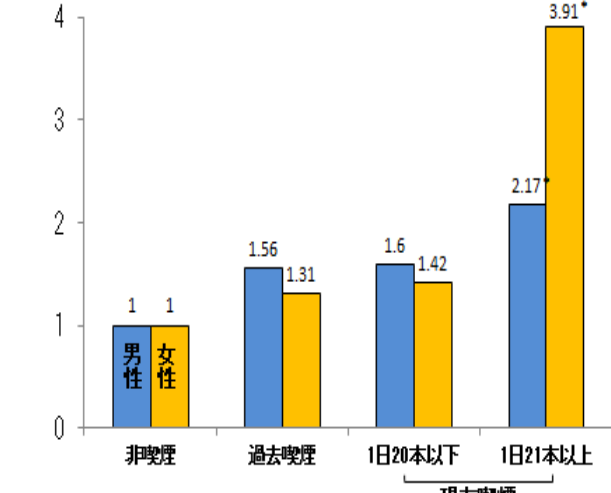
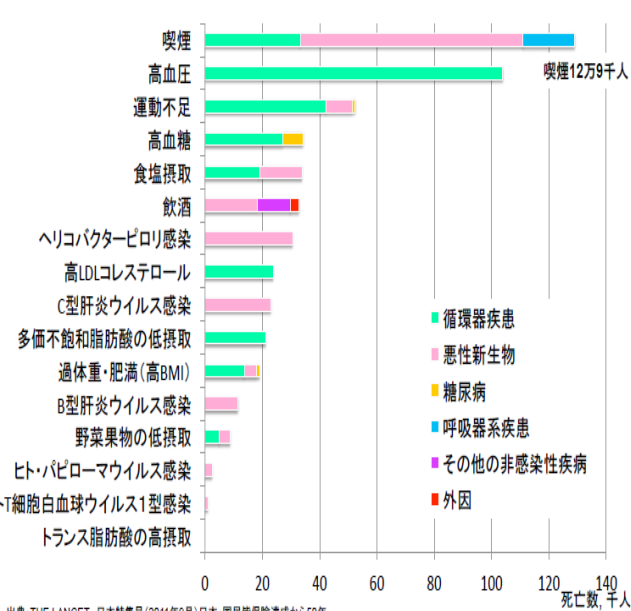


図5 我が国におけるリスク要因別の関連死亡者



日本では喫煙により年間約13万人が亡くなっており(図5)、それは年間全死亡者数の約1割に相当すると推定されています。以上ことから、喫煙することが身体に対して良くないことがよく分かっていただけたらと思います。

そして、たばこを吸う周りの人、特に子どもに対しても大きな影響があります。子どもは体重に比べて吸気量が多い、化学物質の解毒・排泄能力が低い、細胞分裂が盛んで発がん物質の影響を受けやすい、などのことから、大人に比べて受動喫煙の健康被害(喘息・中耳炎・

裏面へ ↓

低身長などを受けやすいので、特に配慮が必要です。平成27年の国民健康・栄養調査では、現在習慣的に喫煙している者のうち、男性では30歳代、女性では40歳代が最も喫煙者の割合が高くなっています。子育て世代の喫煙者が多く、たばこの害から子どもを守るためには、周りの大人が配慮することが必要です。

電子たばこが流行っているけど…

最近では、電子たばこや加熱式たばこなど、新しい製品が出てきており、喫煙者の方はちらちらに変更している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

製品によって、「有害物質0%削減」、「発がん性物質0%削減」などとうたわれていますが、たばこによる健康被害がないわけではありません。電子たばこなどから発生する蒸気から有害物質や発がん性物質は確認されており、健康被害はゼロにはなりません。たばこの煙による害を減らすためには、禁煙することが必要です。

禁煙できないのは脳の病気!?

たばこを吸っている方で、今までに禁煙に挑戦した方もいらっしゃると思います。もちろん頑張つて止めることができる方もいると思いますが、なかなか難しいと感じる方が多いのではないのでしょうか。それは「ニコチン依存症」という病気のためです。たばこに含まれるニコチンが脳に作用し、リラックスできたような記憶を残します。これを繰り返すうちに、脳の神経細胞が正常に働かなくなり、ニコチンが切れてくるとイライラしたり、集中力低下などの症状が現れますが、喫煙するとニコチンによつて頭がすっきりしたり、気分が落ち着くので、これを繰り返すことで、「たばこを吸うと落ち着く」という錯覚に陥つてしまつたのです。これが依存という状態です。この依存の起りやすさは、「コカインやアルコールなどよりも強い」と研究結果で出ています。これは、自分でたばこを吸っているように見えて、実は「たばこに吸われている状態」なのです。

日本循環器学会など9学会の合同委員会から出ている禁煙ガイドライン(改訂2010年改訂版)では、「喫煙は喫煙病(依存症+喫煙関連疾患)という全身疾患であり、喫煙者は積極的な禁煙治療を必要とする患者」と記載されています。禁煙治療を受けることで、自力で禁煙するよりは楽に禁煙することができると言われています。

禁煙はいつから

始めても遅くない!!

「今から禁煙しても変わらない」「これから禁煙しても遅い」などと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではありません。年齢を問わず、いつから禁煙しても、体にとつて遅いということはありません。

表2に禁煙開始からの体に起るプラスの変化についてまとめました。

禁煙スタート	表2 禁煙による体へのプラスの効果
1分後	たばこによるダメージから回復しようとする機能が働き始める
20分後	血圧・脈拍・手足の温度が正常に戻る
8時間	血液中の一酸化炭素濃度・酸素濃度が正常に戻り、運動能力が改善する
1日目	心臓病の危険性が下がる
2日目	嗅覚や味覚が改善する
3日目	ニコチンが体からほとんど抜け、呼吸が楽になる
1週間目	ニコチンが完全に検出されなくなり、作業能力が回復する
2~3週間目	循環機能や肺機能が改善し、運動が楽になる。
1ヵ月	息切れ、咳、疲れやすさなどが改善する
2ヵ月	禁煙の状態に慣れる
5年目	肺がんの死亡率が低下する
10年目	口腔・咽頭・食道などのがんにかかる確率が減少する

禁煙による効果はすぐに現れることが分かっていただけだと思います。本数を減らしても喫煙者であることに変わりはありません。きつぱりやめて、着実に禁煙の期間を延ばしていくことが大切です。

一緒に禁煙に取り組みましょう

健康づくり課では、禁煙に取り組まれる方の個別サポートを実施しています。

対象の方

- これから禁煙に取り組む方
- すでに禁煙に取り組んでおり、ニコから禁煙継続を頑張つていかれる方
- 禁煙に関心はあるけど、なかなか一歩踏み出せない方
- 過去に禁煙にチャレンジしたことがあり、再度チャレンジする方

サポート内容

①禁煙開始時…

禁煙の手こたえを感じるために…

- 呼気中一酸化炭素濃度測定(検査器に呼気を吹き込み、呼気中に含まれている一酸化炭素濃度の量を調べます)
- 尿中ニコチン濃度測定(採尿し、試験紙を用いて尿中に含まれるニコチンの量を調べます)
- ※簡単にできる検査です。これらの検査を定期的に実施することで、効果を数値として確認できます。

②禁煙継続中…禁煙が続けられるように!

- 担当の保健師が電話やメールなどで定期的にサポートします。
- 禁煙継続の壁にぶつかったときには、その都度相談に応じます。
- 管理栄養士による食生活面のサポートをします。

③そのほか…

- 禁煙外来※や禁煙方法についての情報提供を行います。

※禁煙外来…医療機関で、医師・看護師のサポートを受けながら禁煙治療に取り組みます。一定の条件を満たすと、健康保険等を使って治療ができます。

失敗してもあきらめず、何度も取り組むことが禁煙成功のポイントです!禁煙サポートを希望される方は、健康づくり課までお気軽にご連絡ください。

◆確認してみよう◆

あなたのニコチン依存度はどれくらい?

ニコチン依存度を確認できるチェック項目があります。これは禁煙外来でも診療の際に確認されているものです。すでに禁煙を始めた方は禁煙する前の状態を思い出してチェックしてみてください。

ニコチン依存度チェック表		どちらか選択	
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか?	はい	いいえ
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?	はい	いいえ
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?	はい	いいえ
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか?(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	はい	いいえ
問5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか?	はい	いいえ
問6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?	はい	いいえ
問7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?	はい	いいえ
問8	たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか? ※精神的問題…禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態	はい	いいえ
問9	自分たばこに依存していると感じることがありましたか?	はい	いいえ
問10	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?	はい	いいえ
はいいいえの該当個数			

「はい」が5個以上の場合「ニコチン依存症」と診断されます。禁煙する際に離脱症状が強く出やすいので、禁煙外来や禁煙補助薬を利用することを勧めます。

受動喫煙防止対策にご協力お願いします

初めにも書きましたが、瑞浪市では、市民の皆様及び施設を利用される皆様の健康を守るため、ガイドラインを作成し受動喫煙防止対策を進めています。家庭、地域、学校、職場、そして一人ひとりが受動喫煙による健康への悪影響について理解を深め、受動喫煙防止対策を積極的に進めていただくよう、ご理解ご協力をお願いします。

新聞の内容、受動喫煙防止対策、禁煙サポート等、「不明な点などございましたら、健康づくり課へお問い合わせください。」

