

禁煙のすすめと 職場での受動喫煙対策



村山保健所 地域健康福祉課
健康増進担当

喫煙の現状と たばこの健康への影響



**わたしたちの周りに
タバコを吸う人は
どれくらいいるでしょうか？**



男性

30.2%

(3人に1人)



女性

8.2%

(12~13人に1人)

男女を合せると

18.3%(5人に1人)が喫煙者です。

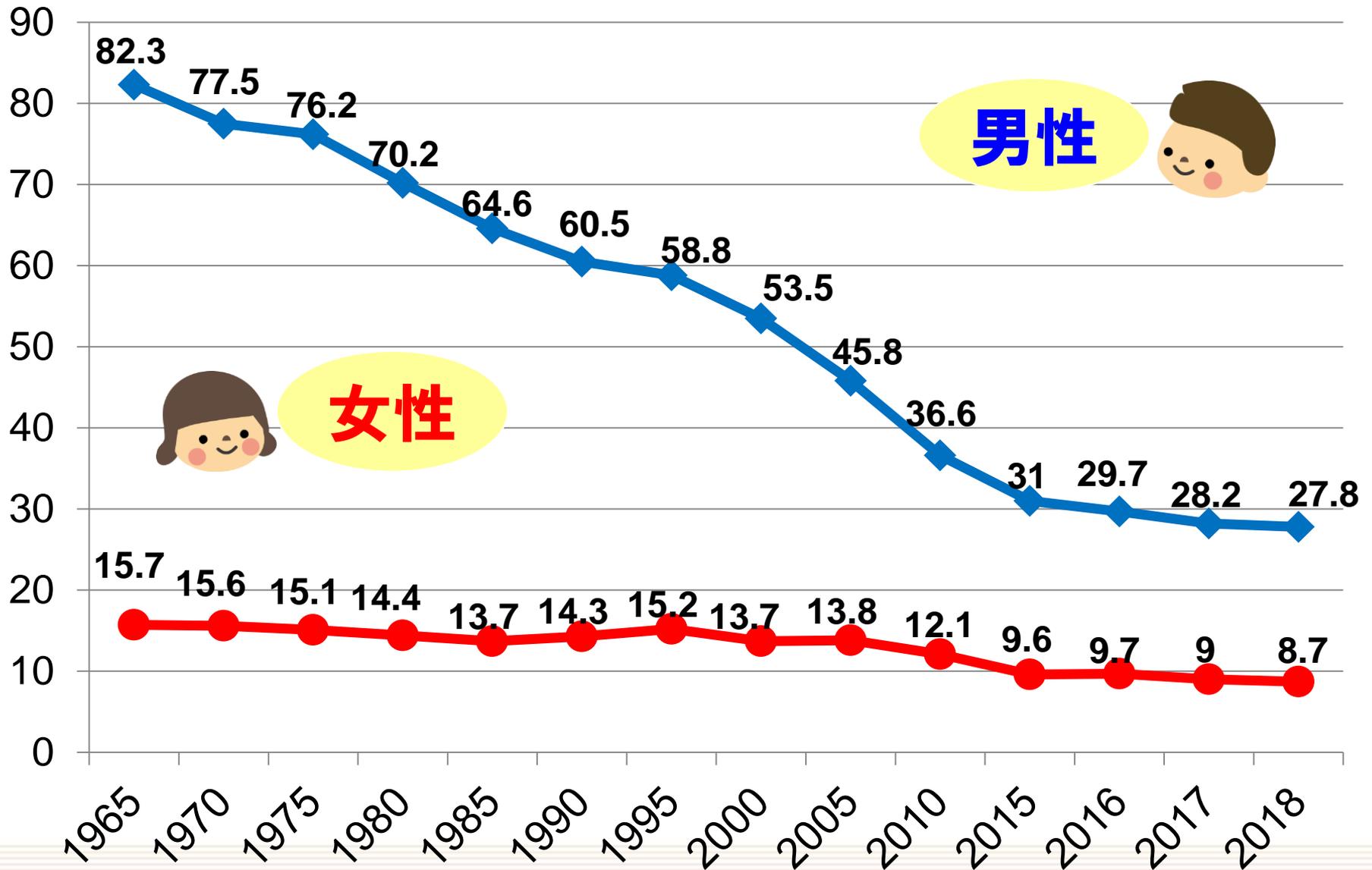
(平成28年国民健康・栄養調査)

皆さんの職場には

どのくらいの喫煙者がいますか？

タバコを吸う人の割合の推移

～JT全国喫煙者率調査～





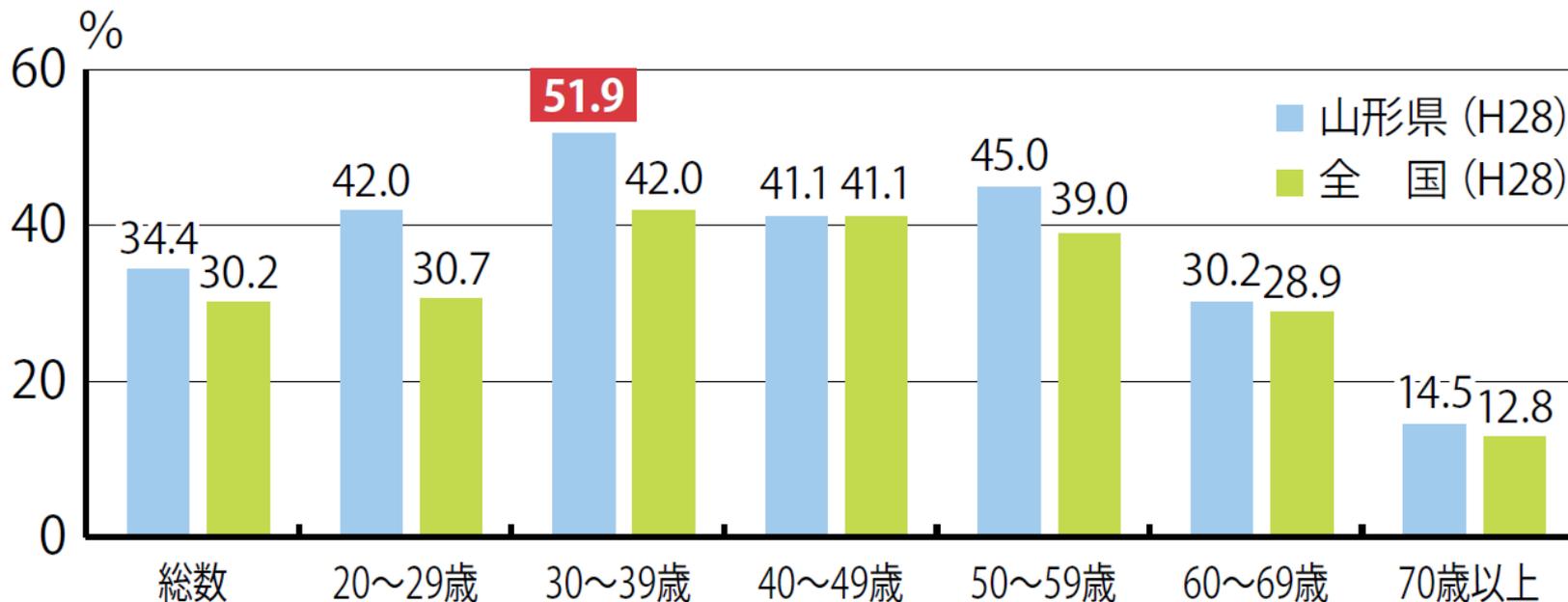
山形県民の喫煙率は

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

たばこって体に悪いの？ ～たばこの健康への影響～



**タバコの煙に入っているもの、
何だか知ってる？**



**タバコの煙には
70種類以上の発がん性物質が
含まれています！**

その他、**約5,300種類の化学物質**が含まれています。

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3大成分

ニコチン

タール

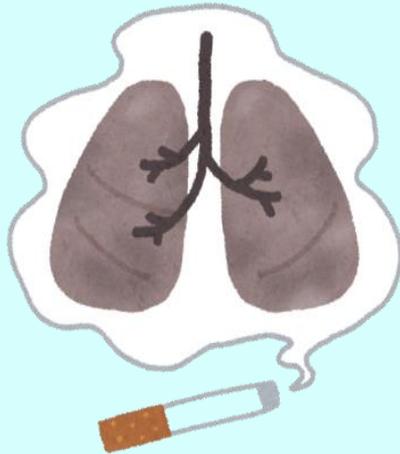
一酸化炭素

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**
- 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**

タバコを吸う人

タール

タバコを吸わない人

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
と比べた喫煙者の
がん死亡

喉頭がん
32.5倍

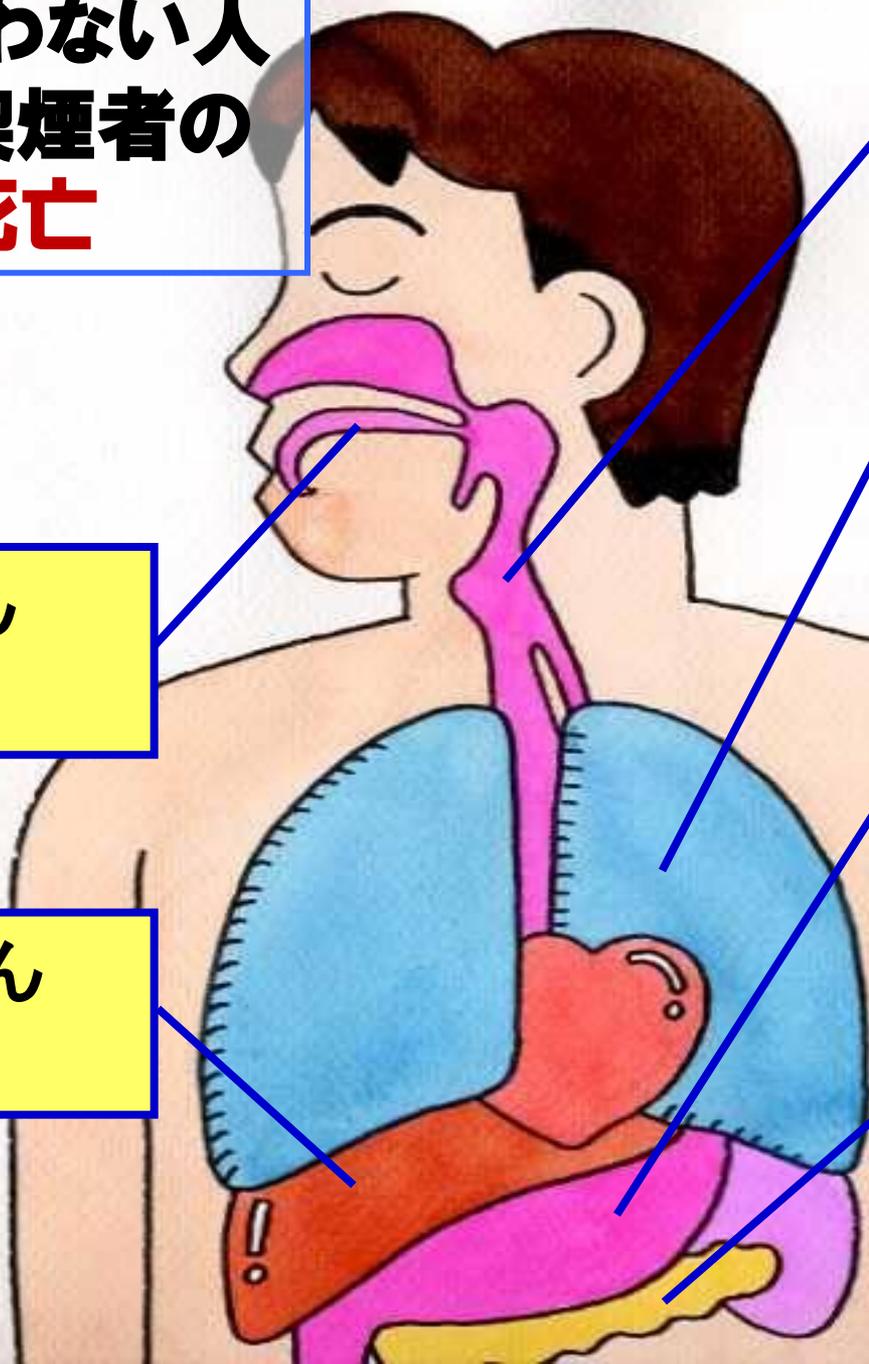
肺がん
4.5倍

口腔がん
4.6倍

胃がん
1.5倍

肝臓がん
1.7倍

すい臓がん
1.5倍



タバコの煙を吸い込んだ時の変化

タバコを吸ったときの
手の温度の変化を見てみましょう。



タバコを吸う前



タバコを吸って30秒後

タバコを吸う前は、温度の高い赤、黄の部分が多い。

タバコを吸った30秒後には、ほとんどの部分が温度の低い青に変化。(指先の血管が縮まって血液の流れが悪くなったため。)

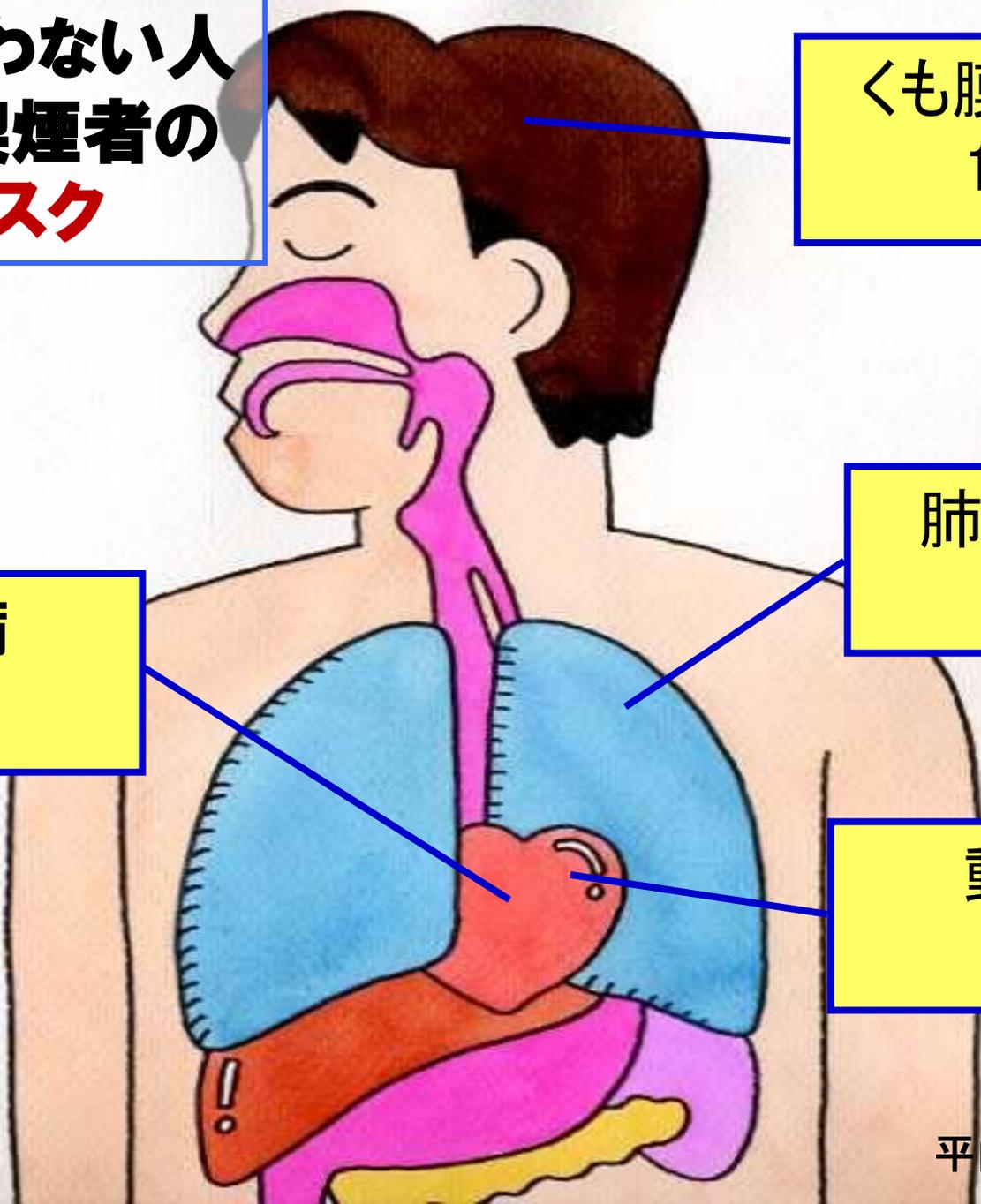
**タバコを吸わない人
と比べた喫煙者の
病気リスク**

くも膜下出血
1.8倍

肺気腫など
2.2倍

心臓病
1.7倍

動脈瘤
2.4倍



タバコは体に悪いけれど・・・今からでも遅くはありません

タバコをやめると よい効果があられます

たとえば・・・

20分：血圧や脈拍が改善し始める

数時間：体内の一酸化炭素レベルが、
タバコを吸わない人と同じレベルに

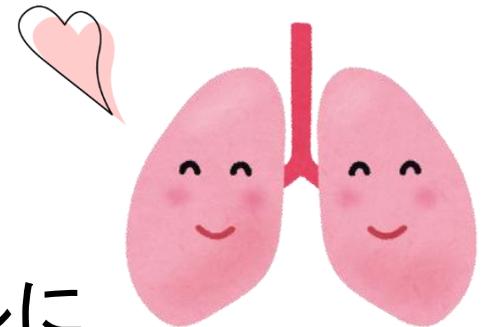
24時間：心臓発作の危険性が減少

2日間：臭いと味の感覚が元に戻り始める

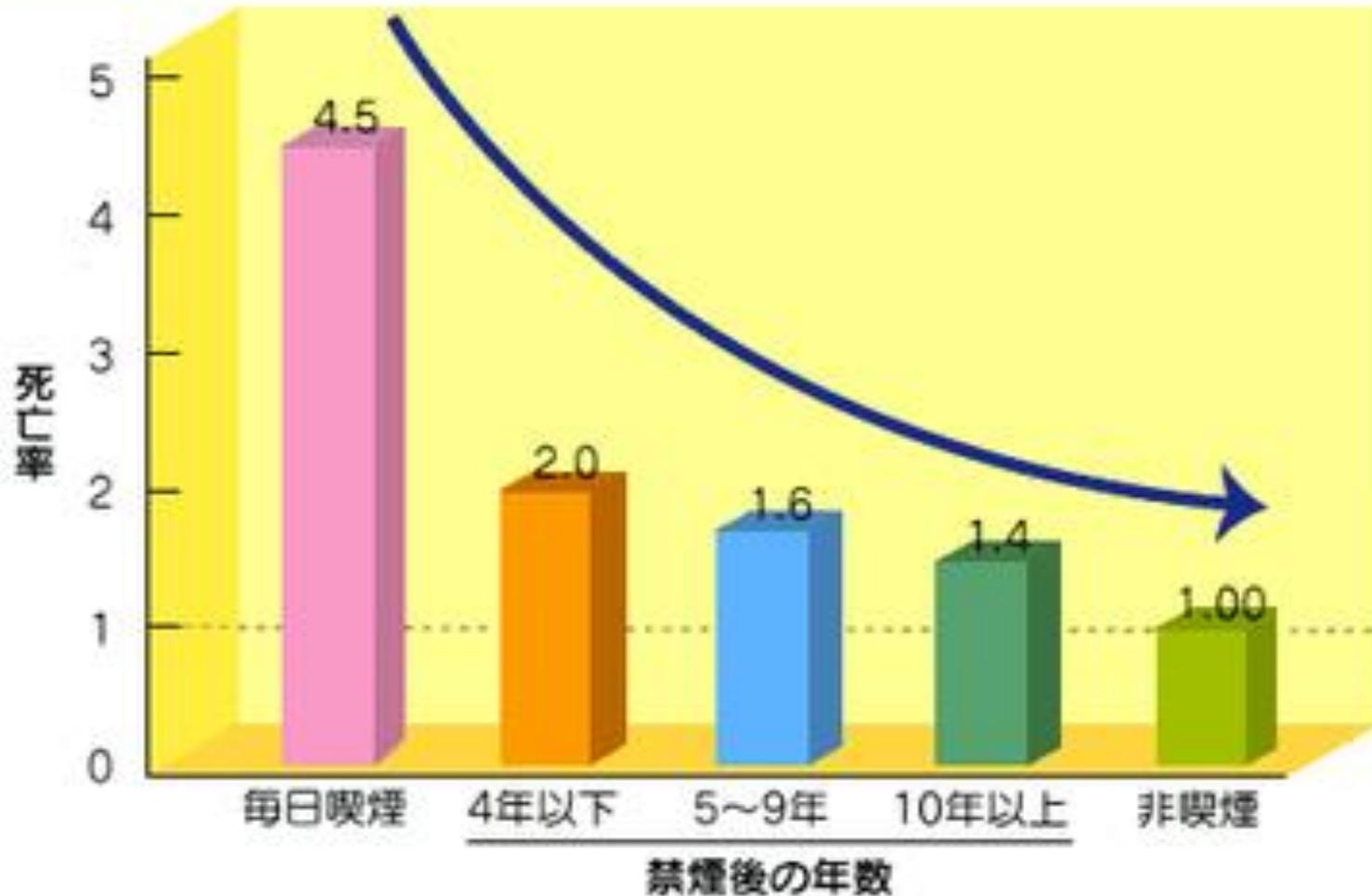
3日間：呼吸が楽になる。肺活量が増え始める。

1年間：肺の働きが良くなる

5年間：肺がんの危険性も少なくなる



禁煙後の年数と肺がん死亡率



平山 礎, Krager, 1990

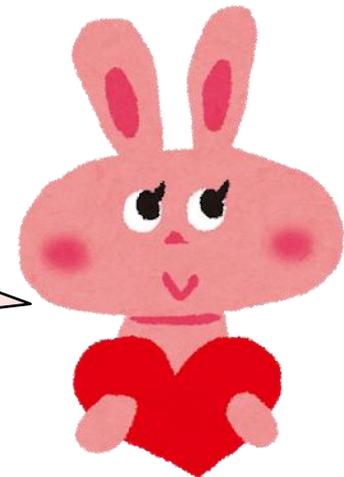
タバコをやめるために



どうやって禁煙する？

- ①自分の力・我慢だけで禁煙する
- ②禁煙外来を受診し、内服薬やニコチンパッチを利用する
- ③薬局で、ニコチンパッチやニコチンガムを購入して利用する

お勧めは②です。
自力でニコチン依存から脱け出すのは、
難しいものです。



現在、禁煙治療に使う薬は、3種類です。

医療機関で

薬局で

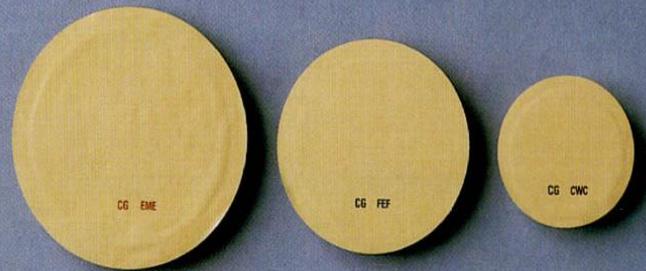
ニコチンを含まない飲み薬



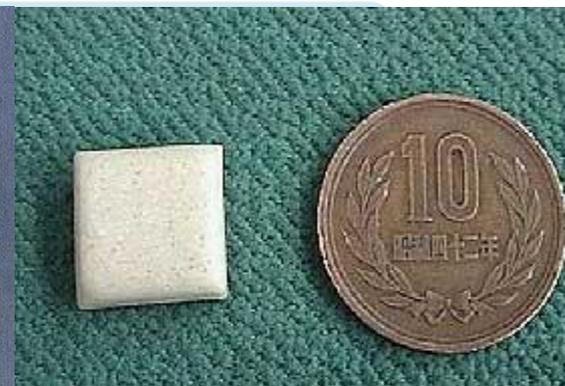
ニコチンパッチ



ニコチンガム



ニコチネルTTS 30 ニコチネルTTS 20 ニコチネルTTS 10



保険診療で禁煙治療を受けるには、 次の全ての要件を満たす必要があります*。

- ① ニコチン依存症を判定するテストで5点以上
- ② [1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数] が200以上
- ③ 1ヵ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

35歳以上の者の場合
(H28.4月～)

*健康保険等で禁煙治療を受けたい方は、事前に医療機関にお問い合わせください。また、過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しない場合は、自由診療となります。なお、最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

約3か月の治療期間で
薬代も含めて
13,000円～20,000円

これらの要件を満たさない場合は、
自由診療で禁煙治療を
受けることができます。



禁煙に向けた取り組み例

- ◎職場内で勉強会を開催する
- ◎禁煙成功者のエピソードを紹介する
- ◎禁煙治療への費用助成を行う
- ◎喫煙場所・喫煙時間を制限する
- ◎喫煙しない職員（非喫煙職員）へのインセンティブの付与

などなど・・・



**タバコを吸わない人には
関係ないの？**



受動喫煙は、深刻な健康問題

受動喫煙は、副流煙と呼出煙の
混ざった煙を吸い込むことになる。

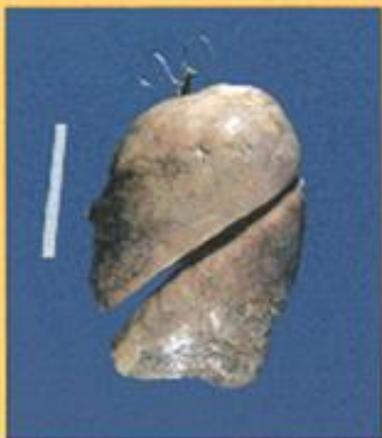
副流煙
(ふくりゅうえん)

呼出煙
(こしゅつえん)

主流煙
(しゅりゅうえん)

受動喫煙でも、タバコを吸っている人と同じように
病気のリスクが高まります！

65歳女性、非喫煙者
夫も非喫煙者



きれいな肉色の正常な肺。

75歳女性、非喫煙者
夫はヘビースモーカー



黒線はススやタール。

70歳男性
1日10本、50年間喫煙



大部分が黒く変化。

70歳男性
1日60本、55年間喫煙



全て真っ黒！

肺表面の変化



スポンジ様で小さな穴の大きさは
1/10mm、数は3億個。



穴の大きさが、少し拡大。
黒い点はタール。



穴の大きさは5~6mmに拡大。
数は、正常の半分位。



正常な細胞がほとんどない。

肺断面の変化

改正健康増進法と 受動喫煙防止対策



受動喫煙防止対策のための法律

2018年に**健康増進法の一部を改正する法律**が成立しました。

これによって、多くの人が利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となります。



受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～



病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、
行政機関の庁舎等

**2019年7月1日から
「敷地内禁煙」です。**

※屋外に喫煙場所を設置することも可能です。

受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～



**2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。**

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の
設置も可能です。

受動喫煙防止対策のための法律 ～改正健康増進法～



オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送
事業船舶・鉄道、その他全ての施設

**2020年4月1日から
「原則屋内禁煙」です。**

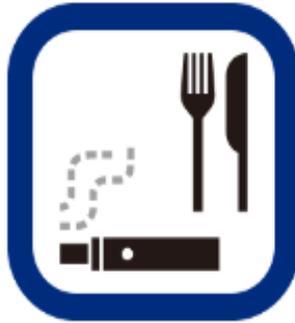
※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の
設置も可能です。

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



加熱式たばこ専用喫煙室



喫煙目的室



喫煙可能室



いずれも、20歳未満の方が
立ち入ることはできません



○ たばこの喫煙
× 飲食等の提供
施設の一部に

この喫煙が可能
等の提供可能
全部 または一部
に設置可

一般的な事業者

飲食提供施設に
定(経過措置)

健康増進法の改正と これからの受動喫煙防止対策



なぜ、法律が
変わったの？

喫煙は喫煙者およびその身近な人の **深刻な健康問題**です

タバコの煙から
多くの人を守るためのルールです。
皆さんの職場は大丈夫ですか？

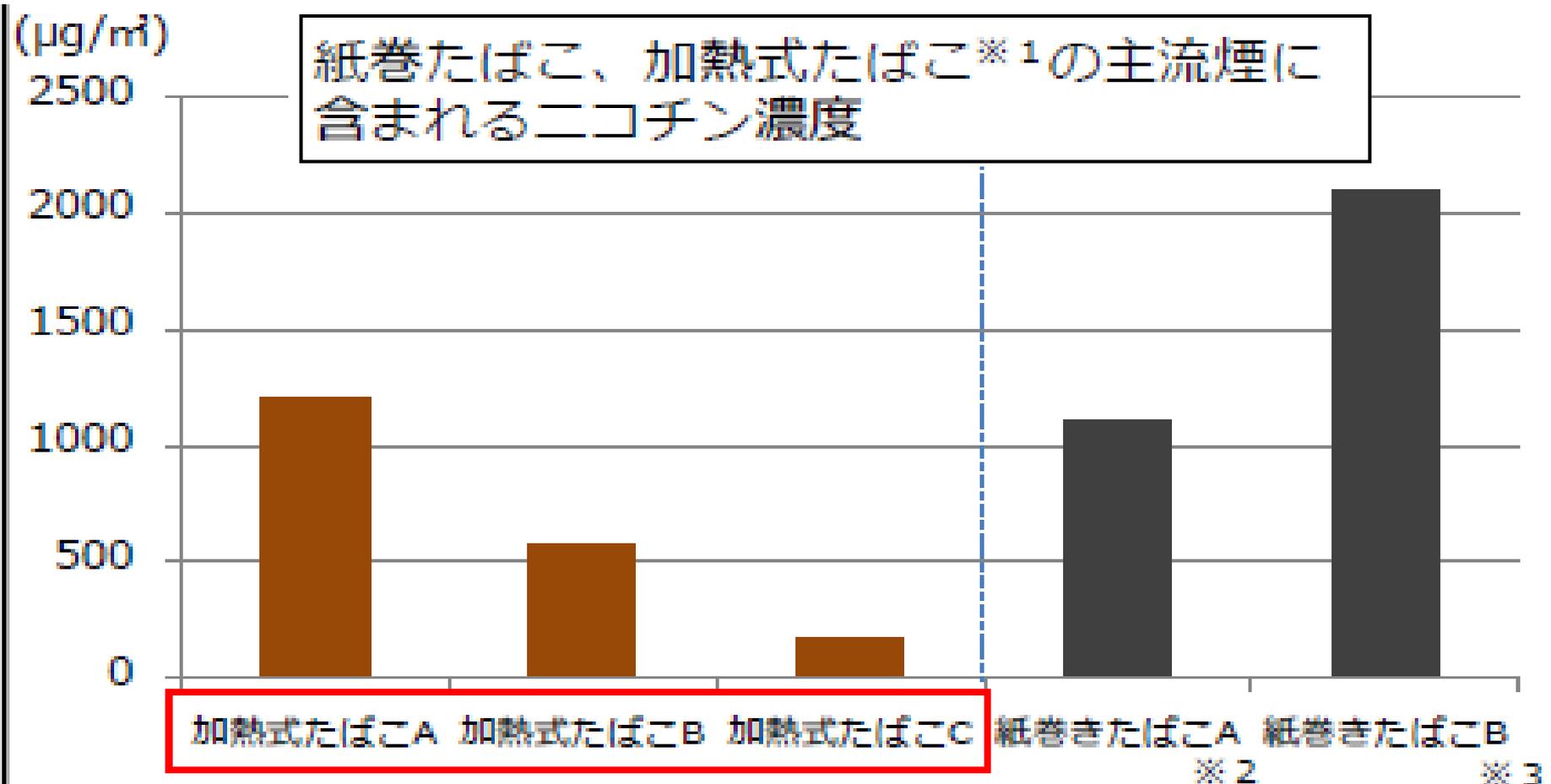
新たなスタイルのタバコ



新たなスタイルのたばこ

種類	特徴	健康への影響
無煙タバコ	<ul style="list-style-type: none">・加工したたばこ葉入りの小袋を口に入れてニコチンを摂取・煙はでない	<ul style="list-style-type: none">・がん(口腔・食道・胃・膵臓など)の原因・煙は出ないが受動喫煙が発生
電子タバコ 	<ul style="list-style-type: none">・リキッドを加熱して発生させた蒸気を吸入・日本製はニコチンが含まれない ※海外製品には含まれるものもある	不明(調査中) ※1 ホルムアルデヒドなどの有害物質が確認されている。 ※2 銘柄によって有害性が異なる
加熱式タバコ 	<ul style="list-style-type: none">・ヒートスティック(たばこ)を加熱して喫煙・ニコチンが含まれる・吐出煙にPM2.5が含まれる	不明(調査中)

加熱式たばこには紙巻タバコと同程度のニコチン



※1 : 12回吸引 (紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数)

※2・※3 : 試験研究用の紙巻たばこ参照品 (※2 : 1R5F ※3 : 3R4F)

まとめ



タバコでなくしているもの

- 1 自分の**健康**・家族の**健康**・周囲の人の**健康**
- 2 タバコを買う**お金**
- 3 タバコを吸う**時間**

1日1箱の喫煙で…
1箱500円×365日
= **182,500円**

20年間で3,650,000円
40年間で7,300,000円

1日20本、
1本約5分でタバコを吸った場
合、

1日：1時間40分
1年間：608時間(25日)

健康経営といった視点から
喫煙者を採用しない企業も増えています。

◎星野リゾート ◎ひまわり生命保険 ◎ロート製薬 ◎帝国データバンク
◎テルモ株式会社 ◎ファイザー ◎大分大学 などなど…

職場におけるタバコ対策は、

禁煙の推進と受動喫煙対策の両方が必要です。

従業員の皆さんが、健康で働き続けるために
ぜひ、取り組みをお願いいたします。



保健所では、

タバコと健康に関する出前講座を行なっています

「タバコと健康について知りたい」「受動喫煙防止
対策について知りたい」など、

少人数でも構いません。

職場の健康づくりにご利用ください。

