



さ

ろ

ま

げ

ん

き

王

国

保

健

福

祉

課

保

健

推

進

係

Tel

2・1212

『吸っていなくてもご用心!』 受動喫煙の恐ろしさ

「みなさん、佐呂間町の喫煙率が全国よりも高いことをご存知でしょうか?」

平成23年に佐呂間町で実施した健康栄養基礎調査によると、全体で27・1%（男性39・6%、女性14・4%）が喫煙しており、全国の喫煙率20・1%を上回っています。

たばこを吸っている人が多いということは、それだけがんになりやすく、心臓の病気にもかかりやすいということです。

では、「たばこの影響を受けるのは、吸っている本人だけでしょうか?」答えは「NO!」です。実は、吸っている人の周りにいる人も、『受動喫煙』という形でたばこの被害にあっているのです。

“受動喫煙”とは?

たばこの煙には3つの種類があります。

たばこを吸う人が直接吸い込む『主流煙（しゅりゅうえん）』、たば



こを吸っている人が吐き出した『呼出煙（しゅりゅうえん）』、火のついたたばこの先から立ち上がる『副流煙（ふくりゅうえん）』です。

この呼出煙と副流煙が原因で、自分の意思とは関係なく周りのたばこの煙を吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。ちなみに、主流煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

『副流煙』には『主流煙』よりも多くの有害物質が!

たばこを吸うと、たばこの先端部分の温度は約900度まで上がりますが、吸っていないときのたばこの先端部分の温度は、約600度前後と低く、たばこから発生する有害物質が熱で分解されないため、主流煙よりも数倍から数十倍多い有害物質が含まれます。そのため、たばこを吸わない人でも副流煙を吸う事で知らず知らずの間にたばこによる悪影響を受けているのです。

“受動喫煙”の影響にはどんなものがあるの?

たばこに関連して亡くなる方は、どれくらいいるのでしょうか?

厚生労働省によると、喫煙が原因の病気による年間死亡者数は、12万から13万人と言われています。一方、受動喫煙と関連性があるとされ

る病気によって亡くなる方は、年間1万5千人（平成27年度推計値）とされています。（平成28年喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書より）

実際にたばこを吸っている人とそうでない人の死亡者数には大きな差がありますが、受動喫煙が及ぼす健康被害は少なくありません。

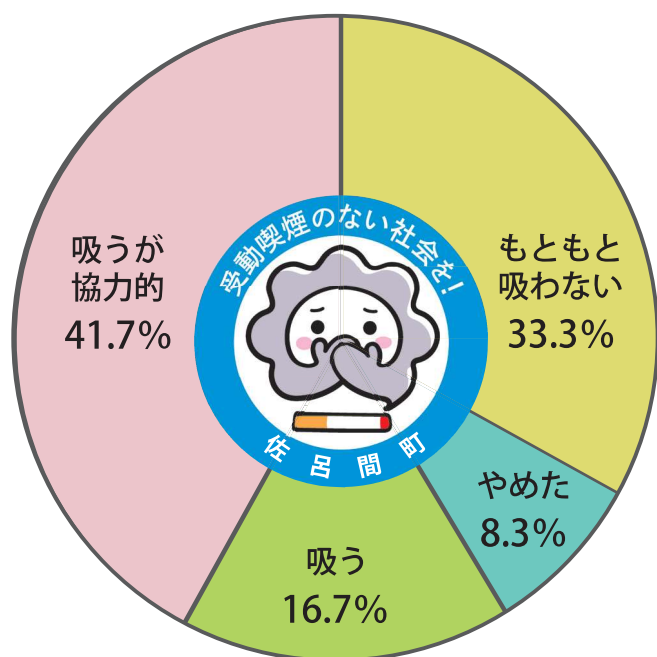
※受動喫煙の影響について、【表1】をご覧ください。

【表1】受動喫煙の影響

すぐに現れる影響	目の痛み、目がしみる、のどの痛み、咳、心拍数の増加、手足の冷え
長期的な受動喫煙による影響	動脈硬化、心臓病、脳卒中、高血圧、喉頭がん、糖尿病、肺がん、膀胱がん、気管支喘息、乳がん、子宮頸がん

【図1】妊婦がいる家族の喫煙率

妊婦家族の喫煙状況（平成28年度）



「自分は吸っていないのに、なんだか咳が出る…」と感じたら要注意！もしかしたら、受動喫煙の影響を受けているかもしれません。また、佐呂間町では妊婦がいる家族の喫煙率が高く、胎児や新生児への影響が懸念されています。【図1参照】

家族の妊娠を機にたばこを止める方もいますが、全体的に見ると非常に少ない人数です。お母さんや赤ちゃんに影響されると考えられる健康被害は、流産・早産、SIDS（乳児突然死症候群）、新生児の低体重化などがあります。どれもお母さんや赤ちゃんにとって悪い影響ばかりということがわかります。

**自宅で、職場で、飲食店で…
たばこのマナーはどうしてる？**

今、世界的にも禁煙・分煙対策が進められており、たばこの値段が上がったり、職場や飲食店などで分煙スペースが設けられたりしています。

自宅で喫煙する際に換気扇の下や外に出て吸うなど対策されている方も多いですが、それでも完璧に分煙されているわけではなく、窓や扉の隙間から屋内にたばこの煙が入っているのです。「自分は十分に配慮できている！」と思い込まず、今一度周りを見回してみましよう。

また、最近出てきた『三次喫煙』という言葉をご存知ですか？たばこの煙はどんなに気をつけていても、衣服や部屋のカーテンに臭いとして染み付いてしまいます。その染み付いたたばこの煙には、有害物質がほとんどそのまま残っており、それが受動喫煙につながると最近の研究でわかっています。

おわりに…

今回は、受動喫煙についてお話ししました。

たばこの害について知っている方は多いですが、最近では受動喫煙の問題も報道などで取り上げられるようになってきています。受動喫煙の恐ろしさは、吸っていない人を『無自覚の喫煙者』にしてしまうことです。

吸っている人もそうでない人も、「直接吸っているわけじゃないから、大丈夫！」と軽く考えず、受動喫煙を予防するために家庭や職場などのできることを考えてみましょう。