



## 知つておきたい「たばこ」の新ルール～受動喫煙防止に向けて～

### 受動喫煙対策が強化されます

平成30年7月に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることとなりました。これまで日本での対策は、それぞの施設での努力義務に留まつていましたが、今回の法改正をもつて、より多くの人が利用する施設を中心に、一定の場所を除いて屋内禁煙を義務付けることになりました。

### なぜ受動喫煙を防止しなければならないのか

たばこの煙には3種類あります。



主流煙  
(直接吸い込む煙)



呼出煙  
(吐き出した煙)



副流煙  
(たばこから出る煙)

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。たばこの煙にはさまざまな有害物質が含まれており、主流煙には約5300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。喫煙が本人の健康を害することは周知の通りですが、呼出煙と副流煙には主流煙と比べて有害物質が数倍、数十倍多く含まれているため、受動喫煙による人体への影響は大きくなりります。受動喫煙と関連性がある病気は、喫煙と同様に脳卒中や肺がん、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群等で、これららの疾患によって年間約1万5千人が亡くなっていると推計されています。

また、たばこを消した後に残る化学物質を吸収する三次喫煙についても、注意しなければなりません。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の髪の毛や衣服だけでなく、部屋のソファやカーペット、自動車のシート等の表面に付着して残ると

言われており、それらを吸い込むことで三次喫煙が発生します。特に居室で過ごす時間が長い乳幼児は、次喫煙の影響を受けやすく、小さなお子さんを持つ家庭では特に配慮が必要です。

### 加熱式たばこは受動喫煙対策となるのか

加熱式たばことは、たばこの葉を凝縮したものを加熱して、その蒸気を吸引するものです。一般的な紙巻たばこと比較すると、喫煙時の室内におけるニコチン濃度が低いことや、主流煙に含まれる主要な発がん物質の量が少ないことが挙げられます。しかし、紙巻たばこ同様に有害物質は含まれており、健康への影響や安全性は完全に保障されているわけではありません。また、受動喫煙に対する危険性についても科学的根拠が不十分であるため、他のたばこ製品と同様に喫煙のルールを考える必要があります。

### 受動喫煙防止対策の新ルールについて



今月より、学校、医療機関、行政機関の庁舎などの公共施設は全面禁煙となります。建物内だけでなく、敷地内であっても喫煙はできません。屋外に限って喫煙場所を設置することができますが、受動喫煙を防止するためには十分考慮された場所かどうか判断した上で設置となります。

また、すでに「喫煙する際の周囲の状況への配慮義務」が今年1月に施行されています。受動喫煙の影響は子どもや病気の方等が特に受けやすいため、喫煙する際は周囲に人がいないか確認し、非喫煙者からできるだけ離れて喫煙を行うよう配慮が必要です。

## 受動喫煙の危険性を避けるためには



### Point 1 家庭内での注意

家庭では換気扇の下やベランダ等で喫煙をするという方もいますが、たばこの煙は完全に防げるわけではなく、ドアや窓の隙間から室内へ侵入することが研究で明らかになっています。風向きによっては家の外の離れた場所で吸っていても、たばこの煙が室内へ入り込む恐れがあるため、注意が必要です。

## 今後使用される予定の標識例

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



### Point 2 飲食店での受動喫煙防止

来年の4月より、飲食店等の様々な施設でも屋内全面禁煙が施行されます。現在分煙スペースを設置して対策を取っている施設もあります。たばこの煙を完全に遮断しないと受動喫煙は防ぎきれません。喫煙が可能な場所では標識の掲示が必要となります。

## 禁煙をすると、3日以内に次のような効果が表れます。

20分後	血圧や脈拍が正常化、手足の血行も良くなる
8時間後	血液中の酸素濃度が正常化、心臓発作を起こす危険率が低下し始める
24時間後	体内から一酸化炭素が除去され肺の汚れが消え始める
48時間後	体内のニコチン濃度がゼロになる
72時間後	呼吸が楽になる

来を開設している医療機関も増え、専門的に禁煙治療に取り組めるようになっています。佐呂間町では「クリニックさるま」にて禁煙治療を受けることができます。

### Point 3 改めて禁煙について考える

たばこをやめようと決心しても、なかなか自力でやめることができないのは、ニコチン依存症が原因です。最近は薬を使ってニコチンによる離脱症状を抑え、比較的楽に禁煙できるようになりました。また、禁煙外



https://yuadokitsuen.mhlw.go.jp

### 今後に向けて

今回の受動喫煙防止対策について、厚生労働省は特設サイト「なくそう！ 望まない受動喫煙」を開設し、詳しい情報を公開しています。たばこを吸っている人もそうでない人も、受動喫煙を予防できる環境づくりについて考えていきましょう。

### Point 4 三次喫煙対策を取る

喫煙後30分間の呼気にガス状の有害物質が含まれていることが、研究で明らかとなりました。喫煙後30分は非喫煙者に近づかないようにするなど配慮が大切です。