

「喫煙」が及ぼす周囲への影響

日本では年間で **約1万5千人が受動喫煙で亡くなっている** と言われています。このように、「受動喫煙」は大きな問題になっていますが、周囲に与えている影響はそれだけではありません。喫煙した場所では、たばこの成分が家具や衣服などの表面に残ります。これは **サードスモーク** と呼ばれます。喫煙していた家に引っ越した人の35%~40%で2か月後に尿中や皮膚上のニコチン濃度の上昇が検出されました。このように喫煙は見えない所へも影響を与えています。

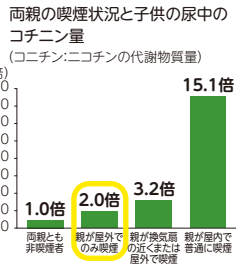
受動喫煙の影響 回りの大切な方々への影響



● 目の前で吸わなければ大丈夫??

✗ ▶ 吐く息や衣服に有害物質が!

喫煙者の両親が屋外で喫煙しても非喫煙者の両親の子供の約2倍のニコチン量が尿から検出されていた。両親からの受動喫煙の影響と考えられており、喫煙後の親の吐く息や衣服に付着したニコチンを子どもが吸っていると考えられる。



Johansson,A,et.al.:Pediatrics:2004

● 空気清浄器があるから安心??

✗ ▶ 有害物質を防ぐ効果はない!

たばこの煙は粒子相とガス相で形成される有害物質の約97%はガス成分。空気清浄機のフィルターは粒子相の成分にしか効果が無く、臭いは消えてもガス成分は殆ど素通りしてしまう。

参考:厚生労働省



受動喫煙の害を完全に防ぐには禁煙のみ!!

たばこのペットへの影響

家で飼っている犬や猫にも受動喫煙の影響があります。

● ペットにおける受動喫煙の特徴

- ▶ サイズが小さいほど影響が大きい
- ▶ 経口で有害物質を摂取する
- ▶ 体高が低いほど影響が大きい
- ▶ 自分から訴えない



● 犬の健康被害

鼻腔がん、アトピー性皮膚炎、喘息、DNA損傷など

● 猫の健康被害

喘息、抑うつ、扁平上皮癌、悪性リンパ腫など

犬のアトピー性皮膚炎、猫の扁平上皮癌は**約4倍**のリスクがあるといわれています。ペットのためにもぜひ禁煙を!!

(川俣ら 第11回日本禁煙学会学術集会より)

妊婦とタバコ 胎児への影響



7,000種類 …副流煙で妊婦が吸う有害物質

(産業医科大学「妊婦の喫煙並びに家庭内喫煙が胎盤の糖・アミノ酸・脂肪酸輸送に与える影響の研究」より)

タバコの煙の中には、7000種以上の化学物質や放射性物質が含まれています。これらによる影響は、胎児不育症や流産・早産リスクなど、計り知れません。そしてこれらは主流煙よりも「副流煙の方が多く含む」ため、妊婦のいる家庭や職場の同僚の協力が不可欠なのです。

約3倍 …乳児突然死症候群(SIDS)

(厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より)

言うまでもなく、妊婦本人が喫煙中であっても重篤なリスクがあります。非喫煙者に比べ、乳児突然死のリスクは約3倍。無事に生まれた後の「予期せぬ悲劇」に備え、今すぐ禁煙しませんか?

親子での喫煙の影響



喫煙習慣は親子で関連があるといわれています。

大学生を対象にしたアンケートによると、親の喫煙歴の有無による子の喫煙率は、

両親が喫煙者:男子で20.5%、女子で6.8%

非喫煙者:男子で9.9%、女子で2.2%

約2~3倍の違いになります。

(高崎健康福祉大学 学生を対象にしたアンケート調査 2018)

また、親の喫煙による受動喫煙の問題もあります。

- ▶ 気道アレルギーの悪化
- ▶ 虫歯の増加
- ▶ 乳幼児突然死症候群の増加

などがいわれています。

(日本小児学会 子供の受動喫煙を減らすための提言)



このように喫煙習慣の子供への影響は大きいです。

喫煙の周囲への影響



日本では年間で約1万5千人が受動喫煙で亡くなっていると言われています。

このように、受動喫煙は大きな問題になっていますが、周囲に与えている影響はそれだけではありません。

喫煙した場所では、たばこの成分が家具や衣服などの表面に残ります。

これは「サードスモーク」と呼ばれます。

喫煙していた家に引っ越した人の約35~40%で2か月後に尿中や皮膚上のニコチン濃度の上昇が検出されました。

(Matt GE, et al. 2017.)

このように喫煙は見える所へも影響を与えています。

目に見えない「サードハンド・スモーク（残留受動喫煙、三次喫煙）」への注意も必要です。職場でも起きています。



サードハンド・スモークとは、部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛などに付いた、目に見えないガス状の有害成分のこと。たとえば、「ベランダでたばこを吸ったお父さんが部屋に戻ってくるとたばこのにおいがする」「喫煙所から離れていてもたばこのにおいがする」。これだけでも、サードハンド・スモークの被害を受けているのです。

喫煙者が吸う主流煙を「ファーストハンドスモーク」、受動喫煙を起こす副流煙などを「セカンドハンドスモーク」と呼び、どちらも目に見えるケムリです。しかし「サードハンドスモーク」は、目に見えないのが特徴です。「サードハンドスモーク」で最も問題になる有害物質は「ニコチン」です。「サードハンドスモーク」中のニコチンが、大気中の亜硝酸と反応して発がん性物質の「ニトロソアミン」が生成されることが判明しています。



禁煙とスポーツ



禁煙はスポーツや運動に与える影響も大きいです。

① 持久力の低下

肺胞などの破壊や炎症による呼吸機能の低下や一酸化炭素の増加により持久力が低下すると言われています。

② 筋力、瞬発力の低下

喫煙の継続により、ニコチンがないと神経が興奮しにくい状態になり、筋力や瞬発力が低下します。

③ コンディション不良

喫煙時に体内のビタミンCが25~30mg消費されることから免疫力や回復力の低下に繋がります。

このように禁煙の影響は多岐にわたります。

喫煙や職場の受動喫煙は糖尿病のリスクを高めます。



● 糖尿病のリスク

喫煙者が糖尿病になるリスクは
受動喫煙のない非喫煙者の **1.99倍**



職場の受動喫煙によって非喫煙者が糖尿病になるリスクは
受動喫煙のない非喫煙者の **1.81倍**



*労働者6,498人における糖尿病のリスク、受動喫煙のない非喫煙者のリスクを1とした場合 Hayashino, Y. et al.:Diabetes Care 31 (4):732, 2008 [L20091001059]

「オンライン禁煙プログラム」の流れ・内容



ステップ0	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5			
参加申込	オンライン診察 (1回目)	オンライン診察 (2回目)	オンライン診察 (3回目)	オンライン診察 (4回目)	フォローアップメール	フォローアップメール	フォローアップメール	フォローアップメール
案内メール診察予約	禁煙補助薬発送	禁煙補助薬発送	禁煙補助薬発送	診療終了	アンケート回答	アンケート回答	アンケート回答	アンケート回答

委託先(リンケージ)の提携医療機関からの支援

委託先(リンケージ)サポートデスクからの支援

ステップ0-1...お申込み後、順次委託先((株)リンケージ)から「案内メール」が送られてきます
ステップ0-2...受信した「案内メール」の手順に従って、オンライン診察の予約をしてください

ステップ1~ステップ4...予約日時になりましたら、オンライン診察の開始です
ステップ5...本プログラムが終了した後もメールにてフォローアップいたします

タバコ煙と受動喫煙・3次喫煙の関係動画を配信中 <https://youtu.be/6JkRSVdtJGA>

約9分の動画です。



【注意事項】 全4回のオンライン診察は、全てWeb上で実施し、ご自身のiPhone・iPad、Androidスマホ・タブレット、PC(※カメラ・マイク付き)を使用していただきます。

プログラムの内容等に関する問合せ

株式会社リンケージ サポートデスク
TEL:0120-33-8916 メール:sd@linkage-inc.co.jp



ジェイティービー健康保険組合

お問い合わせ先:03-5796-5902 (JTB内線300-4029) 保健事業担当

情報提供:株式会社リンケージ

