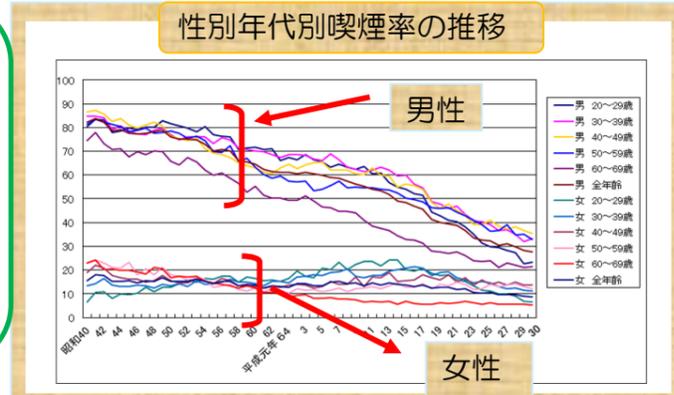


# たばこについて ~5月31日は世界禁煙デーです。



たばこ産業の「2018年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は**27.8%**でした。これは、昭和40年以降のピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、約50年間で**56ポイント減少**したことになります。年代別にみると、喫煙率の減少傾向が見られる60歳以上は21.3%ですが、30歳代から50歳代はまだ35%前後を推移しており、**一番高い年代は40歳代で35.5%**でした。成人男性の喫煙率は、減少し続けていますが、諸外国と比べると、**未だ高い状況にあり、約1400万人**が喫煙していると推定されます。



## 健康増進法の一部を改正する法律(平成30年法律第78号)について

受動喫煙の対策強化を盛り込んだ**健康増進法改正案**が可決され、**令和2年(2020年)4月1日から全面実施される予定です**。東京五輪・パラリンピック開催に先立ち、ホテルの客室以外の場所や飲食店など多くの人が利用する施設や店舗は原則屋内禁煙となり、喫煙専用室でのみ喫煙が可能です。焦点だった飲食店については、個人経営または資本金5000万円以下の中小企業で客席面積100平方メートル以下の既存飲食店は、店頭で「喫煙」などと表示すれば、喫煙専用室がなくても喫煙が認められました。(厚生労働省は、規制の例外となる飲食店が全体の約55%と推計しています。)

建物内禁煙	官公庁、社会福祉施設、運動施設、大学
敷地内禁煙	医療機関、小中学校、高等学校
禁煙室設置可で建物内禁煙	駅、空港ビル、船着場駅、バスターミナル、飲食店、ホテル・旅館、事務所、ビル等の共用部分
原則乗り物内禁煙	バス、タクシー



## 喫煙者本人への影響

たばこは、**肺がん**をはじめとして**喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、腎盂・尿管がん、膵がん**など多くのがんや、**虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患**など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常の**危険因子**です。



タバコを吸っていない人の肺と喫煙者の肺

## ニコチン依存症の診断テスト

下記の質問を読んであてはまる項目に✓を入れてください。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
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すか。		
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すか。		
問3 禁煙したり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。		
問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれがありましたか。(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、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
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すか。		
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すか。		
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、吸うことがありますか。		
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、吸うことがありますか。		
問9 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
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もありましたか。		
合計		

(注) 禁煙や本数を減らした際には必ず禁煙補助薬(ニコチン置換療法)を併用してください。喫煙することによって神経質になったり、不安やゆううつなどの症状が出現する場合があります。

## 非喫煙者への影響について



たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸われる受動喫煙についての健康影響は、**流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等の疾患の死亡率等が上昇し、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇する**といった研究結果が近年多く報告されています。

## 新ガイドラインに沿った喫煙場所について「効果的な分煙対策を行うための留意事項」

### 新ガイドラインに沿った喫煙場所の設置

「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(平成15年5月)では、喫煙場所を設置する場合には、煙が漏れず、かつ、喫煙場所であっても良好な空気環境を維持することが求められています。

新ガイドラインのポイントは以下の3点です。

- ① 喫煙を行う場所としては、**喫煙コーナーより喫煙室を設置することを推奨**。
- ② たばこの煙を**直接屋外に排出する方式の喫煙対策機器**を推奨(空気清浄機ではガス状成分を除去できない)。
- ③ 喫煙室から非喫煙場所へたばこの煙やにおいの流入を防止するため、その境界において、**喫煙室に向かう0.2m/s以上の空気の流れの確保**すること。  
※(喫煙室の出入口から漏れないための排気風量を確保するため)



喫煙室の出入口から漏れないための排気風量を確保するために、天井扇を4台設置した例の写真です。

## たばこの5つの「もったいない」

### 5つの「もったいない」-仕事編

- ① 知らないうちにお客様に嫌がられている
  - たばこを吸わない人はたばこのにおいに敏感
  - せつかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある
- ② 仕事をさぼっているようにみられる
  - 最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされる
  - 喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間平均約20万円にもなる
- ③ 病気で休みがちになる
  - たばこを吸う人は吸わない人に比べて約2倍会社を休みやすい
  - 喫煙はアルコール依存症などの深刻な薬物依存症の入り口になる
  - たばこを早く吸い始めた人で、お酒が強い人は要注意
- ④ ストレスがさらに増える
  - たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は逆だ
  - ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ
  - 禁煙するとストレスがむしろ減ることがわかっている
  - 喫煙している人ではうつや自殺の危険が2倍以上高い
- ⑤ 火事の原因にもなる
  - たばこは放火に次いで火事の原因の第2位
  - たばこの火の不始末で職場でも火事の原因になり人命も含めて大きな損失につながる

### 5つの「もったいない」-生活編

- ① 時間を奪われる
  - 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
  - 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる
- ② 老けてみえる
  - 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
  - 乾燥肌にもなりやすい
- ③ たばこ代がかかる
  - たとえば1箱(20本入り)440円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約13,000円、1年で約16万円かかる
- ④ 病気になって医療費がかかる
  - たばこは万病の元
  - 糖尿病やメタボにもなりやすい
  - インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)
- ⑤ 家族も道連れにする
  - 受動喫煙により家族も病気になりやすい
  - 換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
  - 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる

## 上手に禁煙するために

禁煙に成功しやすい方法とは？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

## 健康保険で禁煙治療が受けられます！

2006年4月から、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。健康保険で禁煙治療を受けるためには4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう!!

- 条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である(2016年4月の診療報酬改定により、35歳未満の喫煙者は、200に満たなくても、保険診療として禁煙治療を受けられます。)

健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べることができます。医療機関の検索サイト <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>(日本禁煙学会ホームページ)

商品名	IQOS (アイコス)	Ploom TECH (ブルーム・テック)	glo (グロー)
メーカー	フィリップモリス ジャパン	JT	プリティッシュアメリカン・タバコ ジャパン
発売	2014年11月	2016年3月	2016年12月 (※発売日、審査済)

加熱式たばこは、たばこの葉を燃焼させずに加熱して、ニコチンをエアロゾルとして吸引し、肺から吸収するように考案された新しいたばこ製品です。(ニコチン依存性や有害性についてまだよくわかっていないことが多いです。)

参考) 厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html)  
 たばこ [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b4.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b4.html)  
 喫煙者本人への健康影響(がんへの影響)について <https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/qa/detail1.html>  
 受動喫煙防止対策の強化 <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000140971.pdf>  
 効果的な分煙対策を行うための留意事項 <https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/060300c.html>  
 禁煙支援マニュアル(第二版) <https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/>  
 最新たばこ情報 成人喫煙率 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/product/pd090000.html>  
<https://kinenouen.aolife.info/20140406a.html>  
 禁煙支援サイト 「もうやめよう!そのタバコ」