

受動喫煙による健康への影響

～知っていますか？ 防いでいますか？～

はじめに

みなさんは受動喫煙について知っていますか？

たばこの煙には、体に悪影響を及ぼす物質が含まれていることは広く知られていますが、煙を吸いたくない人が吸ってしまわないよう、受動喫煙を防ぐことが大切です。



受動喫煙とは？

他人が吸っているたばこの煙にさらされることを受動喫煙といいます。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人の体にも悪影響を及ぼします。

受動喫煙で高まる病気の危険

たばこの煙は、三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素や約70種類の発がん性物質など約5,300種類の化学物質を含んでいます。受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなど、病気になる危険が高くなります。

出典：『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）

望まない受動喫煙を防ぐための法律

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防ぐための対策が強化されました。

ポイント1 屋内は原則禁煙

人が集まる施設内でたばこは吸えません。喫煙は決められた場所で。

ポイント2 喫煙できる場所は20歳未満立入禁止

受動喫煙による健康への影響が大きい20歳未満の人（従業員含む）を、喫煙できる場所に立ち入らせることはできません。

ポイント3 標識掲示が義務

店舗や施設、喫煙場所の出入口には、「禁煙」や「喫煙専用室あり」などの標識の掲示が義務付けられました。

あなたの対応は 受動喫煙を防ぐことができますか？

～まちがえやすい受動喫煙対策～

周囲の人にたばこの煙をできるだけ吸わせないように配慮しながら喫煙しているつもりでも、実際には、受動喫煙を防ぐことができていない場合があります。

次の方法では、受動喫煙を防ぐことはできません。

●換気扇の下で吸う

換気扇を回しても料理の香りが室内に漂うように、換気扇でたばこの有害物質は除去できません。

●空気清浄機を使う

たばこの粒子成分は除去できても、ガス成分までは除去できません。

※粒子成分にはニコチンやタール、ガス成分には発がん性物質であるホルムアルデヒドやベンゼンなどが含まれています。



●ベランダで吸う

近隣の家にたばこの煙が流れ、周囲の人に受動喫煙をさせてしまう可能性があります。

また、喫煙後もしばらくの間は、吐く息の中にたばこの有害物質が含まれています。

●加熱式たばこを吸う

紙巻きたばこ比べて煙や臭いが少なくても、同様に有害物質が多く含まれています。



喫煙をするときは周囲への配慮を忘れずに

周囲に人がいない場所で喫煙する、子どもや病人の人など特に配慮が必要な人が集まる場所では喫煙を控えるなど、受動喫煙を生じさせないように配慮しましょう。

おわりに

受動喫煙を防ぐことが、病気になる危険を下げることに繋がります。これを機会に受動喫煙について理解を深めて、健康づくりに役立てましょう。

(相模原市健康福祉局 健康増進課)

令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - 暑い日や時間帯は無理をしない
 - 涼しい服装にする
 - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - ・日頃から体温測定、健康チェック
 - ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>