

# すこやか大陸

特集

## 分煙 「たばこの煙をシャットアウト！」

2005.1-3月

Vol.30

Since 1997

Shizuoka Health Institute

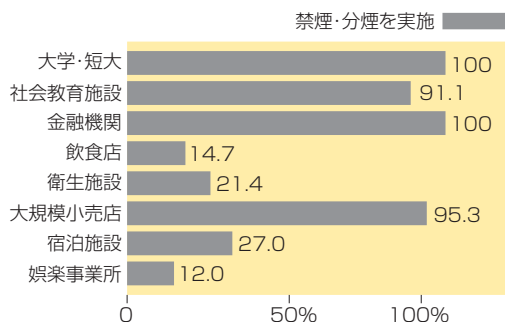
受動喫煙を防ぐため、分煙をすすめてよう



### 分煙とは？

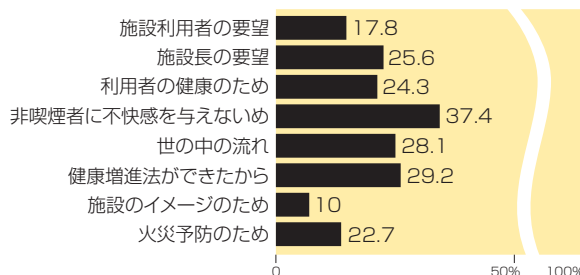
わたしたちは暮らしの中でさまざまな施設を利用しています。その施設内で喫煙場所と非喫煙場所とを区別し、喫煙場所から非喫煙場所にたばこの煙が流れないように分割し、たばこを吸わない人が他人のたばこの煙を吸わないようにすることをいいます。

#### それぞれの施設のたばこ対策



公共施設における分煙対策実施状況調査報告書 (静岡県総合健康センター実施) より

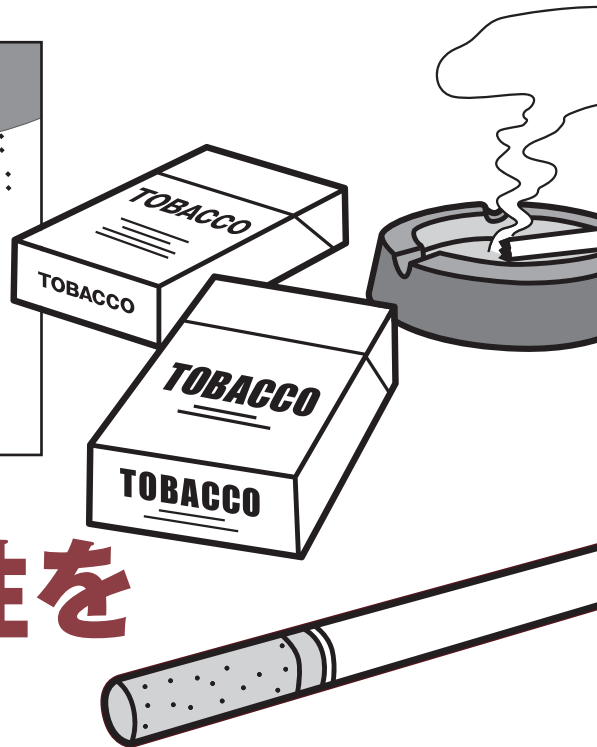
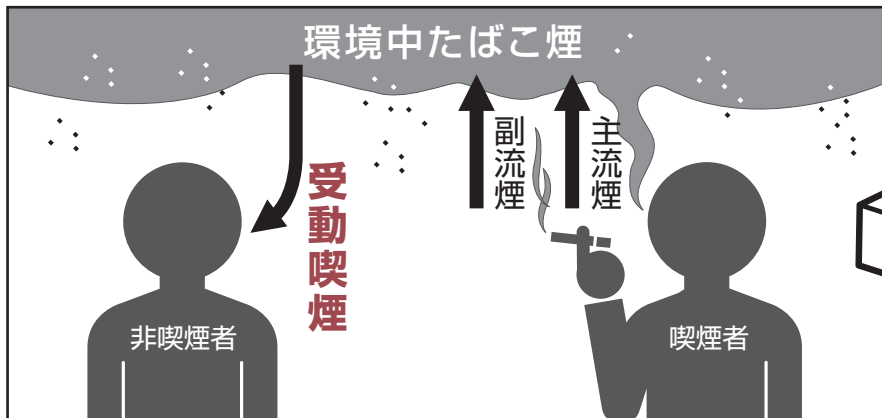
#### 分煙・禁煙を始めたきっかけ



分煙のきっかけは、「吸わない人に不快感を与えないため」が最も多く、続いて「健康増進法ができたから」「世の中が分煙(禁煙)の方向に進んでいるから」となっています。

# 受動喫煙ってなんだろう？

自分は喫煙しないにもかかわらず、喫煙者が吐き出した主流煙の一部と、副流煙が混ざった「環境中たばこ煙」を吸わされることを受動喫煙といいます。



# 受動喫煙の危険性を知っていますか？

受動喫煙による副流煙の毒性は非常に強く、発ガン物質を濃厚に含んでいます。また、受動喫煙をさせられると、目の刺激やくしゃみ、頭痛、せきなど、さまざまな苦痛を感じます。特に副流煙は、非喫煙者の方が、その刺激を強く感じていることがわかっています。

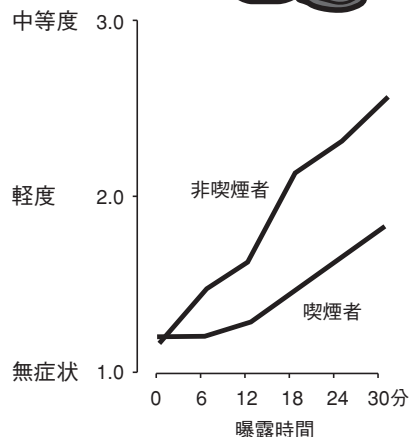
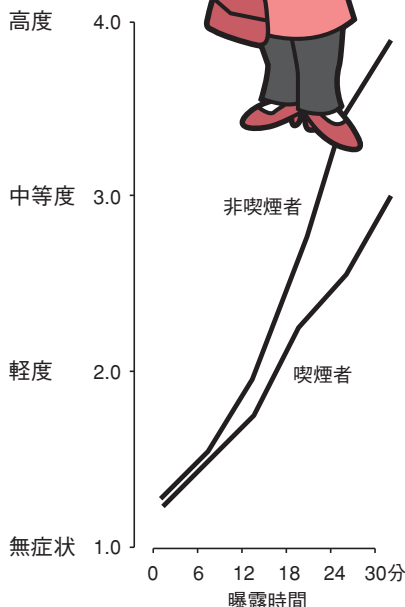
## 周囲の非喫煙者への影響



タバコ主流煙と副流煙との有害物質濃度比較

有害物質	副流煙	主流煙
一酸化炭素	2.5~4.7倍	1
トルエン	5.6~8.3倍	1
ヒドラジン	3.0倍	1
アンモニア	40~170倍	1
ニコチン	2.6~3.3倍	1
ナフチラミン	30倍	1
キノリン	8~11倍	1

出典 US Department of Health and Human Service.Cigar,1998. より作図



出典 村松常司ら「タバコ煙による刺激の影響と不快感に関する研究」愛知教育大研報,34:89-103,1985.

# 大切な家族も危険にさらしています。

夫が喫煙者の場合その妻は、非喫煙者の夫の場合と比べて肺ガンや狭心症や心筋梗塞などの危険が高まります。

参考資料 平山 雄「中外医薬」43,1990.

## 乳幼児への影響は？

乳幼児の受動喫煙はSIDS（乳幼児突然死症候群）の危険因子であり、また、成長過程で認識機能と行動機能に悪影響を与える可能性があると考えられています。

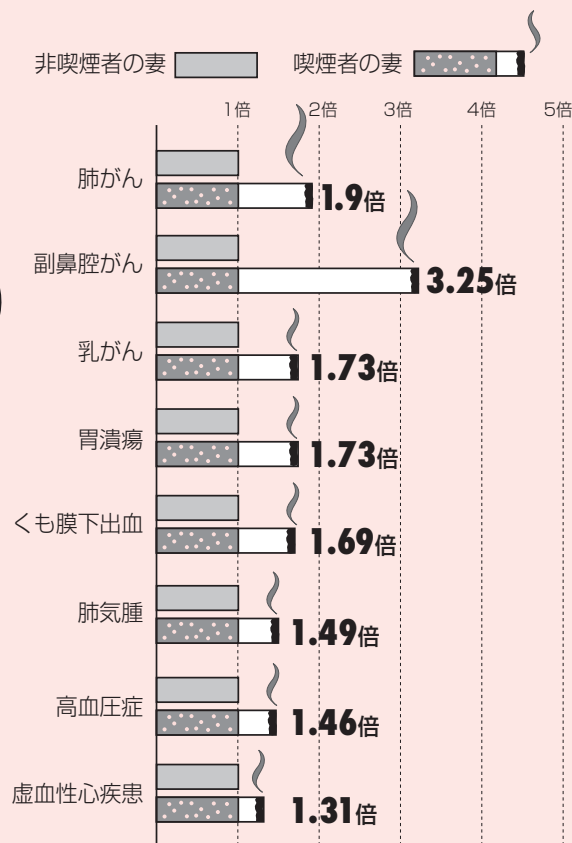
## 胎児への影響は？

妊娠中の受動喫煙は、胎児の体重を200～500g減少させ、低体重児出生のリスクを20～40%増加させます。また、自然流産の危険性を高める可能性があることもわかってきています。



## 受動喫煙のもたらす健康への影響

非喫煙者の妻を1とした場合の、喫煙者の妻の疾患の発生倍率比較



# 吸う人は、ルールとマナーを守りましょう。

禁煙や分煙の施設が増加しつつあります。たばこを吸う人は、決められた場所でマナーを守って喫煙しましょう。喫煙者には受動喫煙による影響を自覚することが求められています。特に、自分で意思表示をしたり場所を移動したりすることが難しい乳幼児や子供の周りでは喫煙をしないなどの配慮が必要です。



出典 「How to 喫煙対策」中央労働災害防止協会

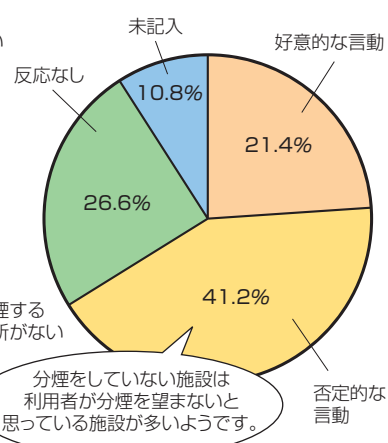
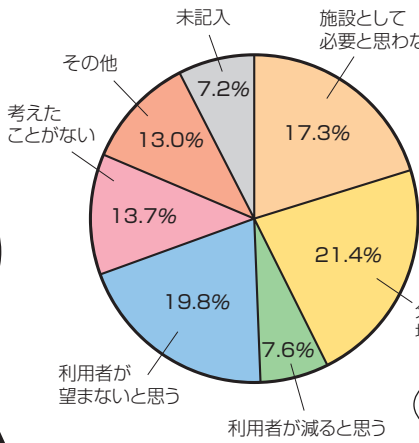


# どうしたらタバコの煙から身を守れるのでしょうか。

## 分煙していない施設に聞きました。

分煙（禁煙）未実施の理由

分煙（禁煙）した場合、予想される反応（言動）



公共施設における分煙対策実施状況調査報告書より



## 受動喫煙の危険性が明らかになった今、分煙していない施設には、分煙を要求していきましょう。

### ●健康増進法をご存知ですか？

健康増進法は国民の健康の向上を図ることを目的に2003年5月に施行されました。

### ●健康増進法 第25条から抜粋

多数の人が利用する施設の管理者は、施設利用者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければなりません。

#### 対象となる施設は

- 学校 ●体育館 ●病院 ●劇場 ●観覧場 ●集会場 ●展示場 ●百貨店 ●事務所 ●官公庁施設 ●飲食店 ●鉄軌道駅 ●バスターミナル ●航空旅客ターミナル ●旅客船ターミナル ●金融機関 ●美術館 ●博物館 ●社会福祉施設 ●商店 ●ホテル ●旅館等の宿泊施設 ●屋外競技場 ●遊技場 ●娯楽施設 ●鉄軌道車輛 ●バス及びタクシー車輛 ●航空機 ●旅客船 など

今回の特集「分煙」のおさらいをかねて、クイズにチャレンジ!

# すこやかクイズ

【1～5】のキーワードを解いて、カナで埋めていくと、タテのマス目に答えが現れます。  
解答●答えは、この「すこやか大陸30号」のどこかにあります。

- 1 子供の周りでは、□□□□をしないなどの配慮が必要です。
- 2 夫が喫煙者の場合その妻は□□□□や狭心症や心筋梗塞などの危険が高まります。
- 3 たばこを吸う人は、□□□□が必要です。
- 4 2003年5月、□□□□増進法が施行されました。
- 5 □□□□□□の毒性は非常に強く、発ガン物質を濃厚に含んでいます。

▼答え

1 け  
2  
3  
4  
5 む

### お知らせ

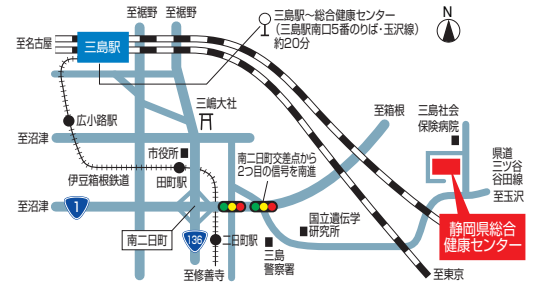
平成17年3月31日をもって、健康度測定・トレーニングルームの利用を終了させていただきます。なお、トレーニングルーム回数券の未使用分の返金は次のとおり行います。

【受付場所】静岡県総合健康センター1階受付  
【受付期間】平成17年3月25日から平成18年3月31日まで  
【持参いただくもの】1.回数券 2.印鑑 3.当方で発行した使用承諾書兼領収書（紛失した場合は運転免許証等本人確認ができるもの）



施設紹介	料金
体育館	1,500円 (片面使用、9時～12時までの場合)
ホール	5,900円(9時～12時までの場合)
栄養実習室	1,900円(9時～12時までの場合)
研修室	1,000円 (第1研修室・9時～12時までの場合)

※平成15年4月1日から一部施設の使用料が改定されました。



あなたの健康みんなの幸せ  
**静岡県総合健康センター** 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055 (973) 7000 FAX.055 (973) 7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

まずは電話で予約してください 休館日:月曜日・年末年始 **施設予約 ☎055(973)7000**

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054 (253) 5570 FAX.054 (253) 4222  
ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

「不妊相談」専用ダイヤル  
**☎055(991)2006**  
毎週火・金曜日 10時～15時