

# たばこと健康



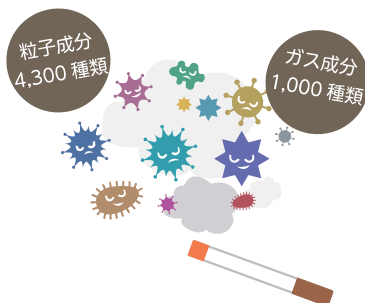
## 1 たばこの煙と受動喫煙

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸うことになります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、マナーという考えだけでは解決できない健康問題があります。

たばこの煙は粒子成分とガス成分の2種類に大別されます。粒子成分には4,300種類、ガス成分には1,000種類もの化学物質が含まれ、そのうちのいくつかは粒子成分とガス成分の両方に含まれると報告されています。たばこの煙に含まれる成分は、たばこの葉そのものに含まれるものと、乾燥や加工・製造の過程で生成・添加されたもの、さらに、それらが燃焼する際に生成されるもので構成されており、喫煙や受動喫煙ではこれらが合わさったものをまとめて吸い込んでいることになります。

室内環境下での喫煙は、副流煙に含まれる有害化学物質が一気に室内空気に拡散し、喫煙者を含む多くの人の健康に影響を及ぼします。

また、たばこには加熱式たばこや無煙たばこなど様々な形態がありますが、火をつけるつけないにかかわらずニコチン及び発がん性物質に曝露されるという点で、健康影響の懸念があります。



## 2 若者の健康と喫煙



日本は先進国の中でたばこの価格が安く、若者にとって入手しやすい環境にあります。気軽に手に取ることが出来てしましますが、そのリスクは大変高いことを知っていますか？

## 未成年者を含む若者の喫煙の問題点

健康への影響が大きい



より高度な  
ニコチン依存症に  
陥りやすい



喫煙以外の薬物依存の  
入り口となる



若くから喫煙を続けるとそれだけ長期間吸い続けることになり、がんや虚血性心疾患をはじめ長期の健康影響のリスクがより高くなります。さらに、身体活動やスポーツへの影響、咳や痰といった呼吸器症状や喘息発作など、日常生活でみられる急性の健康影響も確実にあることを見落とすことはできません。

## 3 禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。アメリカの公衆衛生長官の報告書では、「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と報告しています。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。禁煙後早ければ1か月たつと、せきや喘息などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。禁煙5年後に肺がんリスクが低下し、10～15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

## 4 進んでいる世界の受動喫煙対策

世界では「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」に示されているように、受動喫煙の健康被害は明白なものとして、分煙ではなく屋内全面禁煙化がすすんでいます。

屋内禁煙となっている国は、2020年時点で67カ国となり、途上国を含む世界各国に広がっています。国・州によっては、子どもが乗っている自家用車内までもが規制の対象になっています。

一方で日本でも2020年4月に改正健康増進法が全面施行され、公共施設や公共交通機関は原則屋内禁煙となりましたが、残念ながら100%ではありません。

2020年に実施された厚生労働省の一般の職場に関する調査では、事業所の18.8%が屋内禁煙ではなく、分煙（屋内に喫煙専用室等を設置）との回答でした。法改正以前から営業を続けている小規模飲食店に対する経過措置もあり、上述の「最高レベルの国と地域」のような全面禁煙・完全禁煙の屋内環境は実現できていません。

改正法では施行後5年で見直しを検討される規定が設けられています。

