

KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1029

2016.6.14

西武健康保険組合



『タバコについて考えよう』シリーズ第3弾

受動喫煙の悪影響



タバコの恐ろしいところは、その害が自分だけではなく、周りの人にまで及んでしまうところ。「知らなかった」ではすまされません。“受動喫煙”の害について知ってください。

あなたの煙が周りの人にも大迷惑

タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、いやでもタバコの煙を吸うことになります。このように他人のタバコの煙を吸うことを“受動喫煙”といいます。

タバコの煙には喫煙者が吸い込む**主流煙**と、喫煙の合間に点火部から立ちのぼる**副流煙**があります。副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれており、ニコチンは主流煙の2.8倍、タールは3.4倍、一酸化炭素は4.7倍、アンモニアにいたっては46倍にもなります。喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです。

■副流煙に含まれる有害物質は主流煙よりこんなに多い

※主流煙を1とした場合、副流煙に含まれる有害物質の割合





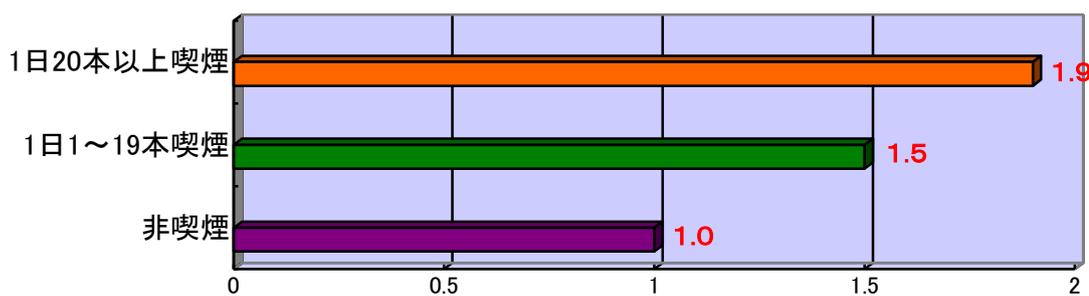
受動喫煙の害により引き起こされる病気

家庭内での受動喫煙は家族の健康に悪影響を及ぼし、非喫煙者の肺がん発生率が高くなったり、子どもが気管支炎や肺炎などにかかりやすくなるといわれています。さらに、厚生労働省の研究班によると、受動喫煙が原因で肺がんや心臓病で死亡する成人は、国内で毎年約6,800人にのぼると推計されています。



元気だった赤ちゃんが眠っているあいだに突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群（SIDS）という病気の発症には、タバコが大きくかかわっているとされています。日本でも毎年100人を超える赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。家族の妊娠がわかった段階で、パートナーや家族も禁煙し、赤ちゃんを受け入れる環境をつくりましょう。

■ 夫の喫煙と妻の肺がん死亡率



妻の肺がん死亡（倍）率 ※妻は非喫煙者

（平山 雄 1990）

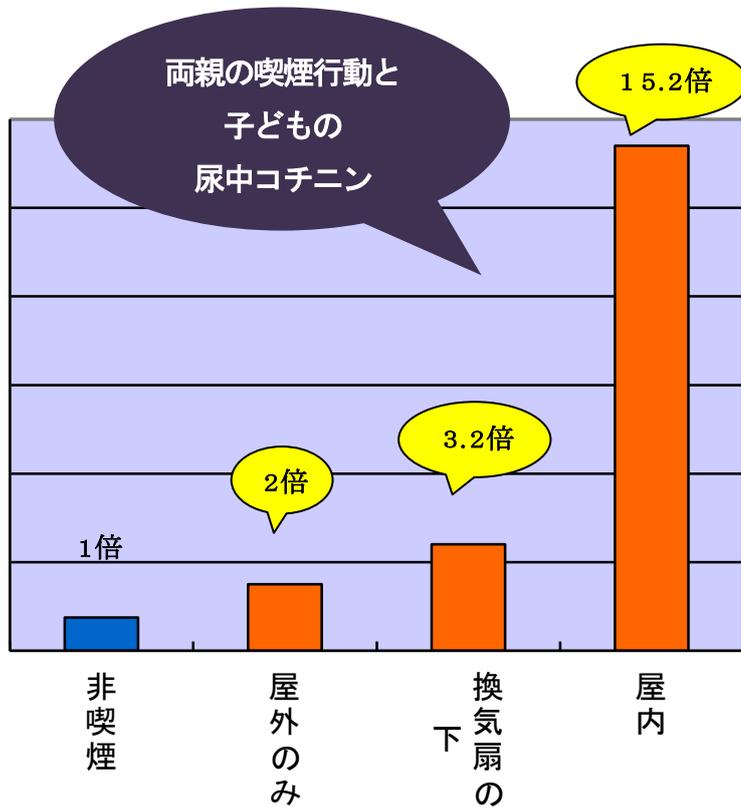


目の前で吸わなければ大丈夫！？

換気扇を回しながら料理をしても、カレーや焼き魚などのにおいが部屋に充満したことはありませんか？タバコの煙も同様で、換気扇の下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できるわけではありません。それどころか、たとえ室内で吸わなかったとしても、確実に家族には悪影響が出ています。タバコの煙に含まれる有害物質の多くは、一酸化炭素をはじめとして無臭であるため、タバコのおいがないければ有害物質がないとはいえません。

非喫煙者と喫煙者の子どもの尿中のニコチン量を測定したところ、親がベランダや戸外で喫煙していても、ニコチンの分解成分であるコチニンが子どもの尿から検出されました。これは、衣服などについたタバコの煙が室内に流れ、それを子どもが吸ったことが原因と考えられます。

家族が咳をしていれば心配し、熱が出れば看病するように、家族の受動喫煙にも気を配ることが必要です。



タバコの被害は病気だけではなく、家庭における子どもの誤飲事故原因のトップは約30年にわたってタバコが占めています。タバコや灰皿などに子どもが手を伸ばして悲しい事故を起こさないように管理を徹底するのは

おとなの責任
です。



参考資料：

奥仲哲弥氏監修（山王病院副院長、呼吸器センター長）「タバコについて考えよう」

林高春氏監修（医博 東京衛生病院名誉院長）「禁煙 challenge 宣言」

高橋裕子氏総監修（奈良女子大学教授 京都大学医学部附属病院禁煙外来担当医）

「禁煙支援のプロが答える 禁煙Q & A どうしてたばこを吸っちゃいけないの」



6月1日より、
「近江鉄道株式会社」
「近江鉄道労働組合」
「湖国バス株式会社」
「近江タクシー株式会社」
「近江トラベル株式会社」
が西武健保に編入いたしました。

2016年6月現在、西武健保加入事業所は全部で47事業所となりました

次回（健保だより No.1030）では、「正しい方法」で禁煙しよう！についてご紹介します。