

特集 煙の行き先への配慮

健康づくり課
☎829-1154

「煙の行き先」まで考えていますか

たばこを吸っている時、その煙は喫煙を望まないかたのところまで漂っているかもしれません。周りに配慮できていますか。非喫煙者がたばこに対して困っていることの1つが受動喫煙です。

受動喫煙とは、本人が喫煙していなくても他人の喫煙により、有害物質を含んだ煙を吸ってしまうこと。たばこのフィルターを通らない副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。受動喫煙によって、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)といった病気のリスクが高まるとされていて、受動喫煙を受けなければ年間1万5千人がこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

吸うたばこの種類によっては「健康にも大丈夫」「周囲への影響は少ない」という声も耳にしますが、それは間違いです。マイルドやライトといったたばこでも、煙をより深く吸い込むなど、無意識のうちなたばこの吸い方を調整してしまうことがあるため、いわゆる「軽いたばこ」でも注意が必要です。また、加熱式たばこは紙巻たばこに比べて煙が少ないですが、健康被害が少ないという根拠はありません。電子たばこはニコチンの有無に関わらず、発がん性物質を発生するものがあるという報告もあります。

お互いが快適に生活するために

本市の喫煙者の割合は全市民の約10%で、全国と比較すると割合は少なめ。(令和5年度市民健康意識調査より)大多数は非喫煙者ですが、たばこの煙は遠くまでにおいが漂うため、気になることがあるかたも多いのでは。

たばこを吸うときは、まず、その煙が周囲にどんな影響を及ぼすのか、どんな配慮をすることが大切なのかを知ることが大切です。健康増進法が改正され、喫煙者に対して望まない受動喫煙をさせることがないよう、周囲の状況に配慮する「配慮義務」が課されました。喫煙者の皆

— 医師が語る

卒煙・防煙の重要性 —

5月31日🍷は世界禁煙デー。「世界禁煙デー実行委員会in長崎」での活動や毎月の禁煙相談会など、日頃から皆さんに禁煙の啓発をしている門田先生にお話を伺いました。



重工記念長崎病院
門田先生

まずは知ることから

皆さんご存じの通り、たばこには喫煙者本人にも周りの人にも害があります。どのような害があるか知っていますか。

たばこにはニコチン・タール・ダイオキシン・一酸化炭素など200種類以上の有害物質や約60種類の発がん物質が入っています。また最近、増えている加熱式たばこにも発がん物質が含まれています。

日本人の主な死因であるがん、心臓病、肺炎、脳卒中などの病気は喫煙が原因で増える病気です。喫煙は日本人の死亡に関連する最大の疾患原因だと言えます。さらに、喫煙によって認知症や骨折のリスクも高まるほか、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という進行すると息切れで日常生活に支障が出るなどの症状がある病気になる可能性も高まります。また周りの子供や大人・妊婦さんなどにも受動喫煙・三次喫煙の健康被害を及ぼします。

たばこの害をなくして健康に過ごすためには、まずはたばこをやめることが大切です。

「卒煙」に挑戦してみましよう

習慣的な喫煙は「ニコチン依存症」という疾患です。病気は治療するもの。我慢ではなく、禁煙外来や薬局でニコチンパッチやニコチンガムの薬を使い、ニコチン離脱症状の苦しみを緩和しながら禁煙に挑戦できます。禁煙は何回チャレンジしてもOKですよ。長崎市はニコチンパッチ助成事業や禁煙相談会など、全国でも先進的な卒煙の取り組みをしています。（5ページ参照）ぜひ行って、卒煙に挑戦するきっかけにしてみてください。

健康を気にして紙巻きたばこから加熱式たばこへ変える喫煙者のかたが非常に多いですが、加熱式たばこもたばこ、有害です。加熱式たばこに変えたり、たばこの本数を減らしたりしても害は無くなりません。

子どもは喫煙する大人を見て、たばこに興味を持ちます。子どもたちをニコチン依存症にしないためにも、大人の第一歩が大切です。

優しく見守りましよう

卒煙すると、身体もお財布も、周りの人も健康になります。たばこや喫煙所を探す必要がなくなり、長期的にはストレスも減ることも分かっています。

身体へのメリットは他にもたくさんあります。禁煙して数日で味覚が改善し口の中のべたつきが減り、1年後には心臓病のリスクが喫煙者の約半分になり、10年後には喫煙に起因するがんでの死亡リスクが下がります。思い立ったら早めに行動しましょう。そしてみんなの健康と環境のため、周りの皆さんも卒煙への応援よろしくお願ひします。

さんは次の場所をはじめ、喫煙するときには周囲に十分配慮しましょう。

路上 煙をさえぎるものがない上、すれ違う際はたばこを持つ手が子どもの顔くらいの高さになります。歩きたばこはやめましよう。

公園 市が管理する公園内は禁煙です。

庭やベランダ 洗濯物にたばこの有害物質やにおいがついたり、たばこの煙が窓から入ります。

今回の特集では、インタビューを交えながら配慮すべき点などを紹介します。この機会にたばこの害について正しく知りましよう。

望まない受動喫煙を防ぐために

健康増進法を守りましょう

2ページでも紹介した「健康増進法」では、店舗やレストランなどの施設は原則屋内禁煙と定められています。設置できる喫煙室の種類を制限することで、受動喫煙を防ぎます。

①多くの施設で屋内は原則禁煙



たばこの煙を気にせずに飲食できます

②20歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止



子どもをたばこの煙から守れます

③屋内では喫煙専用室で喫煙を



喫煙者も安心してたばこが吸えます

④喫煙環境を表す標識を必ず掲示



喫煙可能かどうか一目で分かります

他にもこんなシーンで配慮を

・妊婦の近くで

受動喫煙により、乳幼児突然死症候群(SIDS)や低出生体重・胎児発育遅延など、胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあります。

・子どもの前で

子どもは体が小さく、体重あたりの有害成分量が多くなります。受動喫煙の影響もその分大きくなり、ぜんそくやアレルギーが悪化することも。

・ペットの前で

たばこの副流煙は人だけでなく、一緒に暮らすペットの健康にも悪い影響を与える可能性があります。

知っていますか？

例えば換気扇の下や空気清浄機の前で吸ったとしても、有害物質は喫煙者の髪や衣類、カーテン、ソファなどに付着し、部屋の中に長くとどまります。吸い終わった後にも注意が必要です。

昔よりも周りの人に

配慮して吸っています

喫煙室でたばこを吸っていると、周りの人との会話がはずむ時があります。会議室では緊張感があって話づらい相手でも、喫煙室ではリラックスして話せるため、1つのコミュニケーションの場だと思っています。

一方で、たばこを吸わない人の気持ちをこれまで以上に大切にしないといけないとも思っています。たばこの煙が相手に与える影響や非喫煙者の声などを知ったうえで、たばこを楽しみ、周りの人も快適に過ごせるようにしたいですね。



Yさん 51歳 喫煙歴31年

家族の健康を守るために

愛煙家を卒業

結婚を機に、将来の家族(子ども)のことも考えるようになり禁煙を決意しました。まずは電子たばこに変更して徐々に本数を減らしていき、禁煙に成功しました。以前は意識的に口臭対策をしていましたが、禁煙したことで気にする必要がなくなりホッとしています。

子どもに口臭いとか言われると嫌だなーって思いませんか?子どもに嫌われる育児生活なんて想像したくありません。自分や周囲の人、特に家族の健康のためにも禁煙をお勧めします。



Sさん 42歳 禁煙歴6年

卒煙への第一歩

たばこをやめたいと思っているかたへ…

長崎市禁煙サポート事業

薬剤師の指導を受けながら、ニコチンパッチを使用して8週間の禁煙プログラムに挑戦できます。4週間分(約1万円)のニコチンパッチを助成します。



肺年齢測定と禁煙相談会

肺年齢を測定することで、実年齢との差に落胆し、それをきっかけに禁煙に挑戦したかたもいます。詳しくは市ホームページで。



長崎市禁煙支援ネットワーク

病院や歯科医院、薬局があなたに合った禁煙方法や禁煙に関する情報を提供します。



詳しくはこちら▶

禁煙外来

保険診療で禁煙治療が受けられます。
※保険診療を受けるための要件があります。
詳しくは市ホームページで確認を。

連携

連携

協力歯科医院

喫煙者は非喫煙者と比べて歯周病になるリスクが高いと言われています。禁煙希望のかたは歯周疾患検診が400円で受けられます。

連携

禁煙サポート薬局

ニコチンガムやニコチンパッチを使用した禁煙の相談、その他の禁煙に関する情報を知ることができます。