

5/31 は「世界禁煙デー」

5/31～6/6 は「禁煙週間」です。

WHO は5/31 を世界禁煙デーとしており、厚生労働省では5/31～6/6 を禁煙週間としています。

令和6年度禁煙週間のテーマ

「たばこの健康影響を知ろう！～たばこと COPD の関係性～」

民法改正により 2022 年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられましたが、**飲酒や喫煙が可能な年齢は20歳からで変わりません**。成長期である10代の身体は、たばこの有害成分が影響しやすいため、法律でも20歳未満の喫煙は禁じられています。

たばことは。。

たばこには約**5,300種類以上の有害物質**や**70種類以上の発がん性物質**が含まれています。

たばこに含まれるニコチンには、麻薬と同じように依存性があり、喫煙によって血中を通してニコチンが数秒で脳に届き、快感を生じさせる物質を放出させます。喫煙を繰り返すと、快感を感じた後の離脱症状を解消するためたばこがやめられなくなります。

喫煙によって**肺がんを含めた全身のがん**のリスクが高まるだけでなく、**COPD**、**脳卒中**、**心疾患**のリスクも高まります。さらに**歯周病**や**肌の劣化**にも関連があります。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

たばこの煙をはじめとする有害物質を長年吸い続けることで肺が炎症を起こした状態になる病気を指します。

COPD 発症の最大の原因は、たばこの煙といわれており、呼吸がしづらい・息切れする・咳や痰が続くなどの症状が現れます。さらに病気が進行すると酸素吸入が必要になることもあります。

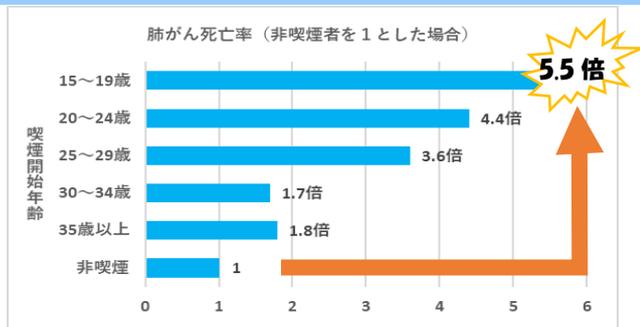
若者の喫煙がなぜ危険なのか

○脳が成長している途中なので、**ニコチン依存**になりやすく、たばこを止めることが難しくなります。

○若い頃から喫煙すると、長期間大量の有害成分を体内に取り込むことになり、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、**がん**や**虚血性心疾患**などの危険性高まります。

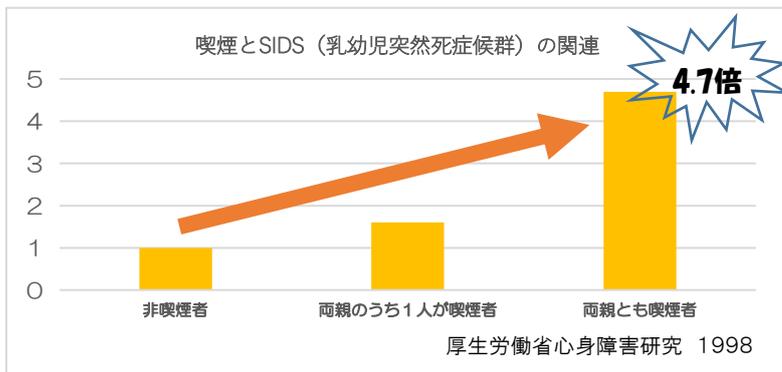
⇒肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて**5.5倍**となっています。

平山による調査(1966-82)



たばこを吸うと生まれてくる子どもにも影響が

ニコチンの作用で臍帯や胎児の血管が収縮して血流量が減少し、胎児への酸素や栄養の供給が低下します。また、無事に妊娠・出産をしたとしても、低出生体重児やSIDS（乳幼児突然死症候群）を起こす可能性が高くなります。



たばこの煙成分は、部屋やものにしみ込み、煙が消失した後も、有害な化学物質は残ります。

それによって健康被害を受けることを**サードハンドスモーク（残留受動喫煙）**といいます。

たばこを吸った人の指先や煙の成分が付着した衣服、寝具、おもちゃに子どもが触れることで、たばこの害を受けてしまいます。



他人の吐いたたばこの煙や、立ち上る煙でも健康に影響があります。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」、吐き出された煙「呼出煙」、火をつけたたばこの先端から立ちのぼる「副流煙」があります。副流煙はフィルターを通さないため、主流煙の数倍多く有害物質を含んでいます。副流煙や呼出煙を吸うと（受動喫煙）、その人自身はたばこを吸っていないなくても、やはり肺がんや脳、血管の病気になる可能性が高くなります。

日本では、受動喫煙が原因で死亡する人が年間 15,000 人と推計されています



受動喫煙による影響が大きい人が利用する第1種施設は原則敷地内禁煙^{※1}、飲食店や事務所などの第2種施設は原則屋内禁煙^{※2}となりました。

※1 基準を満たした特定屋外喫煙場所を設置している施設もあります

※2 飲食店に関しては経過措置が適用されるお店もあります

2020年4月1日からの改正健康増進法の全面施行によって、飲食店など利用者の多い第2種施設では、原則屋内禁煙です。

喫煙を可能とする場合は喫煙室の設置が必要であり、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも、喫煙スペースへの立ち入りは禁止されています。飲食店では店内の喫煙状況を表す右のような標識が掲示されています。



2021年4月1日から **ふくしま受動喫煙防止条例** が施行されました。

ふくしま受動喫煙防止条例は、受動喫煙を防ぐために、**県や県民の皆さんが気を付けることを明らかにし、取り組むべきこと(責務)**を定めることで、**受動喫煙による健康への悪影響を未然に防ぐ**ことを目的としています。

● 県

受動喫煙防止のための環境整備の取組と受動喫煙に関する知識の普及啓発



● 県民等

受動喫煙の健康影響を理解し、他人に受動喫煙させないように努める
保護者は子どもが受動喫煙にあわないように努める



● 事業所

事業活動において、受動喫煙が発生しないように努める



● 飲食店等

店内が禁煙である場合はそのことを表示するよう努める



● 学校、児童福祉施設等

特定屋外喫煙場所を設置しないよう努める



◆ 喫煙者等が気をつけるべきこと

★ 子どもや妊婦への配慮

- 家庭や妊婦がいる場所、同乗する車内で喫煙しないよう努める。
- たばこを吸った後のにおい。その他残留物について、子どもや妊婦への配慮に努める。

★ 路上等における受動喫煙の防止

- 健康を損なう可能性の高い人が利用する施設周辺の路上、子どもの通学路等で喫煙しないよう努める。
- 公園や児童施設の管理権限者、利用者は健康影響の大きい利用者への受動喫煙防止に努める。



「ふくしま受動喫煙防止条例」の詳細は右のQRコードにアクセス!



【たばこに関するご相談・お問い合わせ】

福島県会津保健福祉事務所 健康増進課

★たばこに関する出前講座や啓発資材の貸出も行っています。

〒965-0807 会津若松市城東町5番12号

TEL: 0242-29-5508

FAX: 0242-29-5289

