



こんにちは、保健師の坂井です。今年4月から北海道受動喫煙防止条例が施行され、社会全体で禁煙化が進み、タバコが喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼすことは広く知られるようになりました。今回は、タバコについてお話しします。

1. タバコの中身は？

タバコにはどんな有害物質が含まれているのでしょうか。一般的に知られている、ニコチン、タール、一酸化炭素以外に、ペンキ除去剤に使用されるアセトン、アリの駆除剤に含まれるヒ素、車のバッテリーに使われるカドミウム、大気汚染の一因であるPM2.5など、どれも積極的に摂取したいものではありません。タバコの煙を吸うたびに、血液は有害物質にさらされ、肺は悲鳴を上げていると言えます。

2. 子どもへの影響

生活環境を自分で選ぶことができない子どもは受動喫煙の最大の被害者となります。低体重出生、突然死（SIDS）、喘息、中耳炎、学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ、歯周病や虫歯の原因にもなります。

3. 受動喫煙対策とは？

喫煙されている方も色々と対策を練って、副流煙対策をされていると思いますが、現実はなかなか難しいようです（表参照）。

窓をあける	煙が室内に流れ込む。近隣に有害物質を拡散。
換気扇の下	換気扇の下で作った料理の匂いが家中を漂うのと同様、受動喫煙防止はできません。
空気清浄機	粒子を除去できても、有害ガスは除去できません。
ベランダ	サッシの隙間から室内に流れ込む。近隣にも悪影響を及ぼします。
公園	煙の影響は半径25m以上に及びます。人気の有無に関わらず喫煙はやめましょう。
喫煙室	煙の漏れで受動喫煙が発生。喫煙者のタバコ臭で3次喫煙※が起こる。

※ 3次喫煙→残留受動喫煙。

タバコの火がついていなくても、喫煙者の髪や衣服、家具などに染み込んだ残留タバコ成分によって健康被害を受けること。



4. 新しいタバコについて

一般的な紙巻タバコに加えて近年急速に普及しているのが新型タバコです。加熱式タバコと電子タバコがあり、その主流煙にはニコチンや発がん性物質が含まれているものがほとんどです。煙が出ないとされていますが、ニコチン以外のリキッド成分を分解して複雑な混合物を発生させ、発がん性物質に変化することが指摘されています。まだ新しい製品であるため、健康リスクに関する科学的根拠は十分ではなく、注意が必要です。

皆さんはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をご存じでしょうか。簡単に言うと、タバコを吸い続けることによって肺が壊れ、呼吸が苦しくなる病気です。40歳以上で発症することが多く、喫煙者の15～20%が発症します。はじめは、風邪でもないのに咳や痰が出る・階段の昇りで息が苦しくなる程度ですが、悪化すると日常動作（着替えや入浴など）でも息切れを起こすようになり、最終的には酸素ボンベを必要とする状態になります。また、心筋梗塞や脳血管疾患などの合併症を起こすこともわかってきました。肺は一度壊れると元には戻せません。

禁煙についてのご相談などがありましたら、保健師までご連絡ください。