

吸う人も 吸わない人も 気持ちよく

たばこを吸わない人が、自分の意志とは関係なく周囲のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。受動喫煙は、たばこを吸わない人に不快感やストレスを与えるだけでなく、さまざまな健康障害を引き起こす原因になるとの、健康への影響に関する研究報告もあります。昨年5月に施行された健康増進法の中には、受動喫煙の防止が明記され、多数の人が利用する施設の管理者は受動喫煙防止措置に努めなければならないと規定されています。皆さんの身近な家庭や職場などで問題となっている受動喫煙と、その対処法である分煙について特集しました。

喫煙は個人の問題？

吸わない人も吸っている
たばこの煙の正体は？

喫煙は個人の自由ですが、たばこが嗜好品である以上、吸う人と吸わない人では、たばこに対する意見や感じ方が違うのではないのでしょうか。例えば、たばこを吸う人にとって、たばこは気分転換やイライラが解消するなどの精神的にリラックスさせてくれるものです。その一方で、たばこを吸わない人にとっては、「においが髪や服につく、けむりたい」など不快に感じさせるものでもありません。両者ともそれぞれの言い分や理由はあるのですが、では、どうしても受動喫煙が問題となっているのでしょうか。

たばこの煙には、約4,000種類もの化学物質（その内約200種類は有害物質）が含まれています。煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火のついた部分から立ち上る「副流煙」の2種類があります。旧厚生省の報告書によると、喫煙者自身がたばこのフィルターを通して吸い込む主流煙よりも、副流煙の方が有害物質の濃度が高いのです。（左図参照）

たばこの影響
あなたの大切な人は大丈夫？

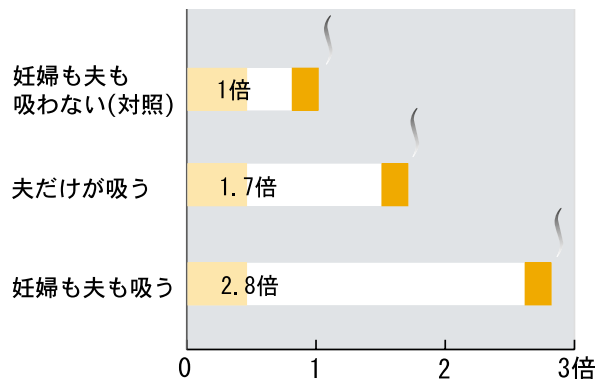
たばこに含まれる多くの有害物質は、たばこを吸う人の健康を脅かすだけではありません。副流煙を吸うことで、たばこを吸わない人も肺がんや呼吸器疾患など、病気の危険性が高まることになるのです。特に、妊婦では、早産・流産の危険性や、低体重児（2,500グラム未満で生まれる新生児）の出産の可能性が高まります。さらに、授乳期の母親が喫煙すると、母乳を通して赤ちゃんもニコチン中毒になります。また、法律で喫煙が禁じられている未成年など、体が未成熟なうちに喫煙を開始すると、「身長が伸びないなど成長に悪い影響が出る」、「大人になってから、がんや心臓病になりやすい」、「ニコチン依存症に陥りやすい」など、大人よりも大きな影響を受けやすいのです。特に影響を受けやすい人たちに対しては、細やかな気配りが必要です。

副流煙に含まれる有害物質 （主流煙を1とした場合）

・ニコチン	・・・	2.8倍
・タール	・・・	3.4倍
・ベンゾピレン	・・・	3.7倍
（発がん性物質）		
・一酸化炭素	・・・	4.7倍
・アンモニア	・・・	46.0倍

（厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書第2版・1993年）

妊婦と夫の喫煙習慣から見た低体重児出産の頻度



（厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書第2版・1993年）