



受動喫煙の害を知り いますぐ「禁煙」を

タバコは、喫煙者本人だけでなく、家族や職場の人たちなど、そして飲食店などでたまたま近く
にいた人などにも、受動喫煙として、さまざまな健康被害をもたらします。タバコを吸わないのに、
タバコによる健康被害にさらされる周囲の人のことを考えたら、「禁煙」しかありません。



周囲の人に さまざまな健康被害を与える

受動喫煙とは、タバコを吸わない人が、火がついたタバコから出る煙や喫煙者が吐く煙を吸ってしまうことです。

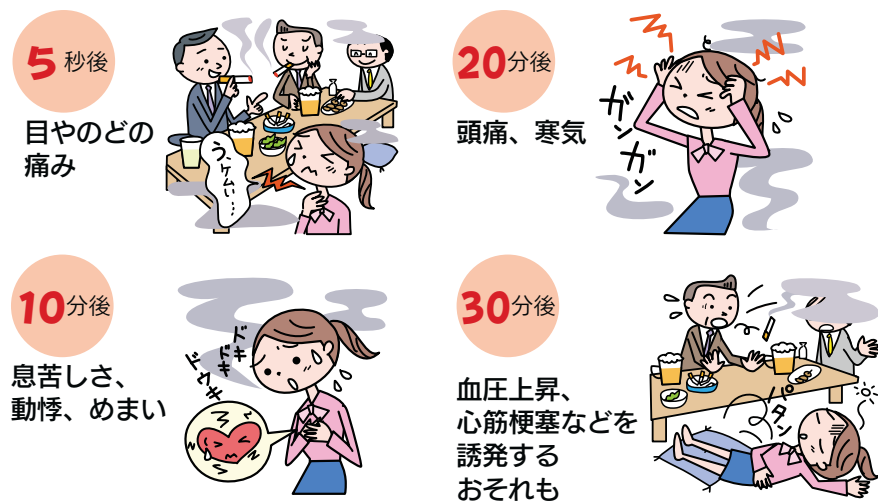
タバコを吸わない人が、タバコの煙に埋もれたような部屋に入ってしまうと、たちどころに健康被害を受けるおそれがあります(下図)。

また、たとえわずかでも、家庭や職場などで受動喫煙が長く続くと、肺や気管支といった呼吸器をはじめ全身に悪影響が出ます。受動喫煙によって、せきやたん、息ぎれなどの症状に加え、気管支ぜんそくや慢性気管支炎も増える、との報告があります(※①)。

さらに、肺がんをはじめとするさまざまながんのリスクが高まります。動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中にもかかりやすくなります。

妊婦さんと胎児・新生児への影響は深刻になりがちであり、特に忘れてはいけません。受動喫煙は流

タバコを吸わない人が喫煙室(4畳半、3人喫煙中)に入ってしまうと…



一般社団法人日本呼吸器学会『タバコについて考えてみませんか?』改訂三版より作成

受動喫煙が 妊婦さんや子どもにもたらす健康被害

■関連性確実	低出生体重児 乳幼児突然死症候群 早産 気管支炎・肺炎 気管支ぜんそく 慢性気管支炎 中耳炎
■関連性が高い	流産・子宮内発達遅延 認知・行動障害

一般社団法人日本呼吸器学会『タバコについて考えてみませんか?』改訂三版より作成

※①Jaakkola MS:Eur Respir J 2002;19:172-181

サードハンドスモークによる 健康被害も見逃しません

「喫煙室などの隔離された空間でタバコを吸っているから、必ずしも喫煙は周囲に害を与えていない」と考える人もいるかもしれませんが、近年では「サードハンドスモーク」と呼ばれる、喫煙後の喫煙者の呼気・衣服・髪などに残留するタバコの汚染も注目されています。

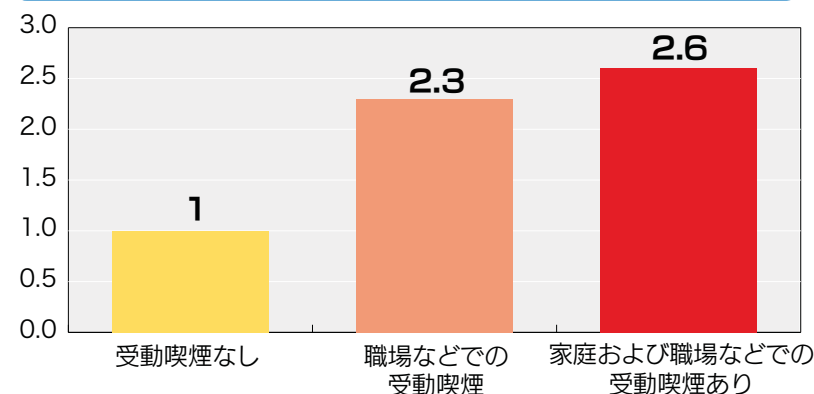
肺がんや 乳がんのリスクが2倍に

国立がん研究センターの研究班による報告では、「夫の受動喫煙により妻の肺がんのリスクが高まる」ことや、「家庭や職場での受動喫煙で乳がんのリスクが上昇する」ことが明らかにされています(※②)。

「妻の肺がん」については、全国の40～69歳のタバコを吸わない女性約28,000人を対象に、平均13年間、追跡して調べたものです。その結果、肺がんのリスクが、夫がタバコを吸わない女性に比べ、夫がタバコをやめた女性は1・50倍、夫がタバコを吸っている女性では2・03倍になっていることが分かりました。

肺がんは、肺がんのなかでも、肺の奥のほうの細い気管支にできるがんです。研究班は、さらに「妻が発症した肺がんのうち、37%は受動喫煙を避けられ防ぐことができた」とも分析しています。

受動喫煙で乳がんのリスクは上昇する



注) この研究での「受動喫煙あり」は、「タバコを吸っている人と10年以上一緒に住んでいたことがある」と「職場など家庭以外の場所でほとんど毎日1時間以上タバコの煙を吸う機会がある」の両方、あるいはどちらかの場合と定義しています。

※② 国立がん研究センター多目的コホート研究(JPHC研究)

また、乳がんについては、40～59歳の女性約20,000人を10年間追跡して調べた結果、当然、喫煙している女性は、喫煙していない女性に比べて乳がんの発症リスクが高いことがわかりました。そして、喫煙していても、閉経前の女性の場合、受動喫煙がない人に比べ、職場などで受動喫煙がある人は2・3倍、家庭や職場などで受動喫煙がある人は2・6倍、乳がんのリスクが高いことが明らかになりました(左グラフ)。

くり返しになりますが、受動喫煙の害をなくすには、「禁煙」しかありません。