

健康増進法の一部改正

望まない受動喫煙をなくすルールへ

平成30年7月、健康増進法の一部が改正されました。周囲の人が望まない受動喫煙（たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされること）を防止するための配慮は、マナーからルールへと変わります。このルールは、施設を管理する事業者だけではなく、喫煙者個人も対象となります。喫煙による周囲への影響を再確認し、見つめ直してみませんか。

【詳細】保健センター ☎ 385 - 5252

喫煙の悪影響は がんだけじゃない!?

喫煙には、さまざまな健康リスクが伴います。
肺がんなど、がんの発症率が高いことはすぐに思い浮かびますが、実は、心筋梗塞やくも膜下出血など、命に関わる病気の発症率も上がります。
妊娠中の影響も重大です。流産・早産は非喫煙者の1.5倍、低出生体重児(2500g未満で生まれた赤ちゃん)は2倍にもなります。
さらに、肌荒れやしわの増加、口臭のほか、歯周病の原因にもなります。

非喫煙者に比べて病気の発症率が上がる!

喫煙者の健康リスク

非喫煙者に比べ	心筋梗塞	非喫煙者に比べ
喉頭がん	32.5倍	くも膜下出血
		3.6倍

肺がん 4.5倍	口腔・咽頭がん 3.0倍	食道がん 2.2倍
膀胱がん 1.6倍	膵がん 1.6倍	肝がん 1.5倍
		胃がん 1.4倍

副流煙のほうが有害ってホント!?

副流煙は、たばこが燃えるときに出る煙です。低温で燃焼するため不完全燃焼となり、また、フィルターを通らないため、喫煙者が吸う主流煙よりも高濃度の有害物質が残っています。
副流煙という言葉のイメージから、煙だけが有害のように聞こえますが、目に見えていない煙は全体の10%程度で、残りの90%は目には見えないガス成分です。そして、見えないガス成分にも有害物質が含まれています。煙がかかっていないからといって、受動

喫煙を防止しているとは言いきれません。

また、喫煙者が吐く煙は呼出煙と呼ばれ、たばこを吸い終わっても長時間、呼吸に有害物質が含まれています。最近では、三次喫煙といって、たばこの火が消された後に周囲に残留する有害物質を吸入する、残留受動喫煙も問題視されています。

法改正により、受動喫煙の防止はルールとなります。ご自身の喫煙スタイルを見直して、受動喫煙をさせていないか、再確認しましょう。

三次喫煙のイメージ

衣服やカーテン、ソファなどの表面に残留した有害物質を吸入



副流煙

90%は目に見えないガス成分



呼出煙

喫煙を終えても長時間有害物質が排出される



自分だけでなく 家族の健康も守るために

保健センターでは、市内の小学校で「喫煙予防教室」を実施しています。子どものうちから喫煙による害の意識付けを行い、たばこの断り方などを指導することで、将来の喫煙予防につながるよう取り組んでいます。今回は、保健師のお二人に、受動喫煙と禁煙に関するお話を伺いました。

家庭での受動喫煙リスク

健康増進法が改正されたことで、家庭外での受動喫煙リスクは改善が見込まれます。しかし、家庭内でのリスクは依然として残っています。喫煙予防教室でたばこの害を学んだ子どもたちの中には

「病気になってほしくないから、たばこをやめてほしい」と、ご家族の健康を案じる子がたくさんいます。

しかし、家族の健康を案じるお子さん自身が、実は最も健康被害を受ける可能性があります。そのことを知ってほしいです。



▶喫煙予防教室では、喫煙による肺への影響を理解しやすいよう、実物のタールや、肺の模型を使って視覚的に説明しています。

近年では、呼出煙や三次喫煙の影響も問題視されています。「換気扇の下だから…、ベランダで吸うから…問題ない」とは言い切れません。受動喫煙防止のための最も効果的な対策は、やはり禁煙です。

禁煙は今からでも遅くない

禁煙すると、効果はすぐに現れます。禁煙開始24時間で心臓発作の可能性が減少し、48時間で味覚や嗅覚が改善します。10年から15年ほどで、病気にかかるリスクは非喫煙者レベルまで近づきます。

とはいえ、禁煙は自分の意思だけでは難しいのも事実です。たばこには強い依存性があり、喫煙者の70%がニコチン依存症という病気にかかっていると言われています。

病気を自分で治療するのは困難ですが、市内には、禁煙外来を設けている医療機関があります。比較的薬に禁煙することができ、受診した方の7〜8割が成功しています。

今からでも決して遅くありません。自分と家族の健康を守るために、あらためて、禁煙を考えてみてください。



江別市保健センター 保健師 小野さん

江別市保健センター 保健師 坂本さん



7月1日から 市の施設が全面禁煙に

受動喫煙防止への取り組みをさらに進めるため、本年7月1日から、原則として市が所管するすべての公共施設の建物内と敷地内を全面禁煙とします。敷地内に喫煙場所は設けず、駐車場に駐車した車両の中でも喫煙できません。ご理解とご協力をお願いします。

【詳細】契約管財課 ☎ 381-1147

