



喫煙専用室

加熱式たばこ専用室

喫煙目的室

喫煙可能室

\*「新型たばこ」とは?? →「加熱式たばこ」と「電子たばこ」に分類されます

①加熱式たばこ…「たばこ事業法」で認可された「製造たばこ」アイコス、グロー、ブルーム・テックなど。たばこ葉に直接火をつけるのではなく、低温加熱（30～40℃）と高温加熱（200～350℃）で発生させたニコチン等を含むエアロゾルを吸入する。

②電子たばこ…ニコチンを含んだ溶液を低温で加熱、霧化、エアロゾルを吸入。

国内では「医薬品医療機器等法」によりニコチン入りは不許可のため、個人輸入で入手したものが使用されている。

### 3. 受動喫煙をなくすために…2020年を禁煙スタートの年に！

たばこを吸う人の身体に付いた有害成分は、再び身体から離れて「三次喫煙」が起こり得ます。特に妊婦さんや子どもがいる家庭では家族全員で禁煙することが大切です。また、室内で飼われるさまざまなペットの受動喫煙も動物愛護の観点から問題視されています。

しかし、害がわかってもやめられないのが「たばこの怖さ」です。ニコチンの依存性は、やめることの難しさや禁断症状の厳しさからヘロインやコカインなどの薬物と同等といわれています。やめられないのは意志の弱さではなく、ニコチンの強い依存性によるものです。たばこを吸うと一瞬で血中のニコチン不足が解消されるため依存から抜け出せなくなりますが、禁煙補助薬（ニコチンパッチやニコチンガム）には、発がん物質や有害物質は含まれておらず、ゆっくりとニコチンの血中濃度を上げて禁断症状を抑え、補助薬に依存することはないように作られています。このほかの補助薬にニコチンを含まない飲み薬もあります。パッチやガムは市販されていますが、自力での禁煙に自信がない方やヘビースモーカーは禁煙外来（条件により保険適用）の受診をお勧めします！



#### もっと詳しく知るために…参考URLおよび参考文献

- 厚生労働省（受動喫煙関連情報） <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>
- 日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp/>
- 「住宅密集地における犬猫の適正飼養ガイドライン」環境省, 2010年
- 「受動喫煙と子どもの健康：ファクトシート」日本禁煙学会雑誌 第5巻第1号, 2010年
- 田淵貴大『新型タバコの本当のリスク』内外出版社, 2019年
- 片野田耕太『本当のたばこの話をしよう』日本評論社, 2019年

連載

# 保健指導ノートから

## オリンピックと受動喫煙対策 ～子どもたちのために～

保健師 平野 綾乃

2010年世界保健機関と国際オリンピック委員会は「すべての人々に運動とスポーツを奨励し、たばこのないオリンピックを実現し、子どもの肥満を予防するために健康的なライフスタイルを奨励することを共同で行う」ことに合意しました。これにより、2020年のオリンピック・パラリンピック開催国に決定した日本でも受動喫煙対策が急務となり、この4月からは改正健康増進法が施行されました。

前回の東京開催時（昭和39年）にはまだ生まれてなかったという方も多いでしょうか？

当時は「五輪記念たばこ」が発売されたそうですが、今大会では会場内全面禁煙・会場内たばこ販売禁止・たばこ会社のスポンサー禁止など、大きく様変わりしました。

成長段階の子どもたちにとって、たばこは多くの悪い影響を与えています。生まれてくる赤ちゃんとそれを育む妊産婦さんの健康、日々成長していく子どもさんやお孫さんの安全と将来にわたる健康のために、受動喫煙をなくしましょう！



### 1. 子どもへの受動喫煙の害

科学的根拠が十分：乳幼児突然死症候群、喘息既往  
因果関係を示唆：喘息の発症や重症化、呼吸機能低下、中耳炎、虫歯など

また、未成年者の喫煙はがんや循環器疾患だけでなく全死因の死亡リスクを増加させます。このほか、子どもの誤飲事故原因1位は「たばこ」です。たばこ1本は急性ニコチン中毒の致死量に相当します！

### 2. 公共の場所や職場での喫煙が原則「屋内禁煙」に！…努力義務から罰則規定へ

条件により各種喫煙室の設置は認められており、下記のような標識で示されています。

\*都道府県ごとの条例により「加熱式たばこ専用室」を認めない規定もあります



屋内原則禁煙



喫煙可能場所への20歳未満立ち入り禁止