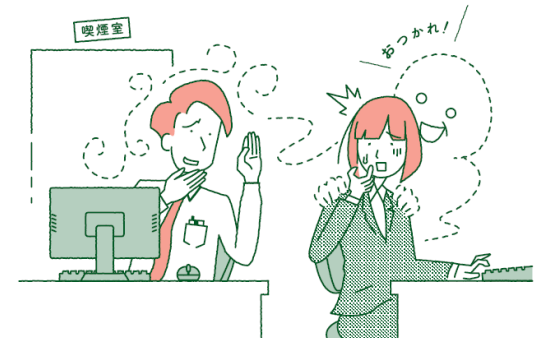


今日から始める禁煙



Avenir

2020 Apr.

- ・ 東京都受動喫煙防止条例
- ・ 会社における規制
- ・ たばこによる健康への影響
- ・ 禁煙のメリット
- ・ 禁煙のデメリットと対処法

東京都受動喫煙防止条例

2020年4月1日、受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止するため改正健康増進法 & 東京都受動喫煙防止条例が全面施行となります。

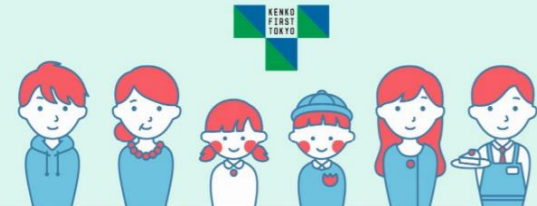


これにより、多数の人が利用するすべての施設の屋内を原則禁煙とする新しいルールがスタート（*多数=2人以上 従業員のみの事業所を含む）

目的

自らの意思で受動喫煙を避けることができる環境の整備を促進することにより、受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止する

オール東京で、
受動喫煙防止対策



新しいルールを守って、吸う人も吸わない人も快適に過ごせる街づくりにご協力をお願いします。

引用文献：東京都福祉保健局／東京都受動喫煙防止条例

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tokyo/file/gaiyoshiryo.pdf>

東京都福祉保健局／施設管理者向けハンドブック

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/leaflet/shisetsukanrihandbook.files/shisetsukanrisyahandbook.pdf>

会社における規制

喫煙専用室または指定たばこ専用禁煙室の要件を満たさなければなりません。

屋外は規制の対象外ですが、喫煙場所をつくる場合は受動喫煙を生じさせることがない場所とするように配慮しなければなりません！



喫煙室の要件

- ・たばこの煙を屋外に排気する機器を設置している。
- ・浮遊粉じん濃度が $0.15\text{mg}/\text{m}^3$ 以下に保たれている。
- ・一酸化炭素濃度が 10ppm 以下に保たれている。
- ・非喫煙場所から喫煙室へ向かう気流の風速が $0.2\text{m}/\text{s}$ 以上ある。

「分煙効果判定基準策定検討会報告書」(厚生労働省 平成14年6月)



引用文献：東京都福祉保健局／東京都受動喫煙防止条例

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tokyo/file/gaiyoshiryo.pdf>

東京都福祉保健局／職場における受動喫煙防止の基礎知識

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/j_kitsuen/office_handbook/index.files/01-02.pdf

たばこによる健康への影響

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、タールなど
200種類以上の有害物質が含まれ、本人が喫煙しなくても、
受動喫煙によって、様々な疾患のリスクが高くなります。

三大有害物質

ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

主流煙と副流煙

主流煙 喫煙者が吸い込む煙

副流煙 火がついたたばこから直接出る煙

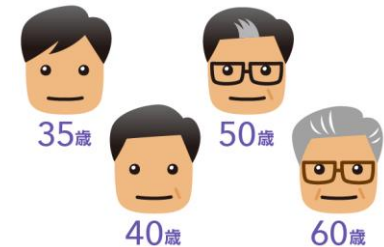
【主流煙と副流煙の比較】
(主流煙中の物質を1とした場合)

副流煙

- 一酸化炭素 4.7倍
- ニコチン 2.8倍
- タール 3.4倍



タバコを吸うか吸わないかの違いで、**余命が10年**変わります！



引用文献：東京都福祉保健局／職場における受動喫煙防止の基礎知識

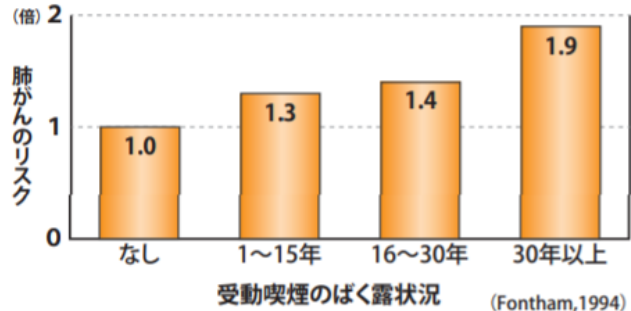
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/j_kitsuen/office_handbook/index.files/01-02.pdf
ファイザー／すぐ禁煙.jp タバコであなたの余命が短くなる <https://sugu-kinen.jp/harm/>

たばこによる健康への影響

職場の受動喫煙と病気のリスク

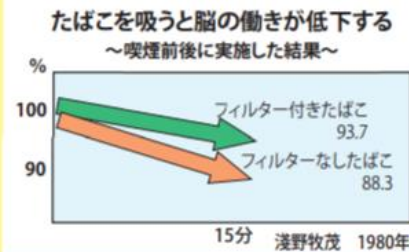
職場での長期間の受動喫煙は、肺がんのリスクを高めるとの報告があります。

がん以外にも、虚血性心疾患等のような疾患を引き起こすことがわかっています。



作業への影響

たばこを吸う前後に同じテスト（一定時間内にどの程度の作業ができるか）をした調査では、たばこを吸った後は、一酸化炭素によって、脳の働きが低下し作業量が減少していることが分かります。

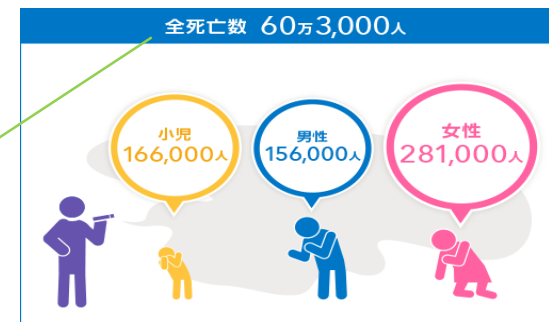


喫煙は周囲の人にまで害を及ぼします。



■受動喫煙による年間全死亡数（2004年海外データ）

受動喫煙の影響で、1年間に**世界で60万人が亡くなっている**。また、日本だけみても、受動喫煙が原因となって発症する肺がんと虚血性心疾患だけで、年間**約6,800人が死亡している**と報告されている。



引用文献：東京都福祉保健局／職場における受動喫煙防止の基礎知識

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/j_kitsuen/office_handbook/index.files/01-02.pdf

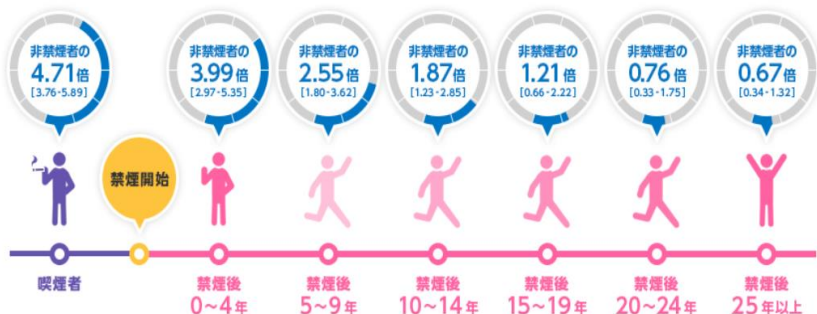
ファイザー／すぐ禁煙.jp 受動喫煙とは何か？

<https://sugu-kinen.jp/harm/passivity/adult.html>

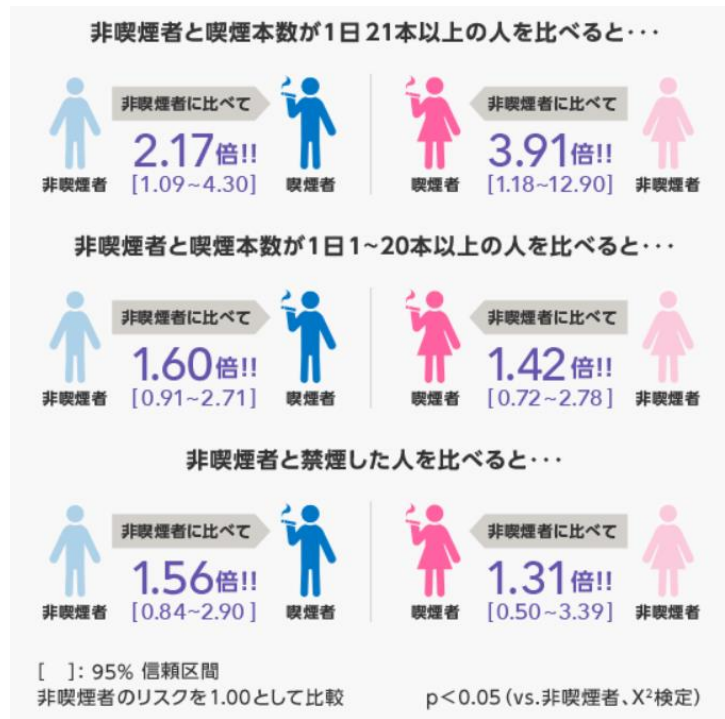
禁煙のメリット



肺がんによる死亡リスク低下



脳卒中による死亡リスク低下



心筋梗塞のリスク低下

[]: 95% 信頼区間
非喫煙者のリスクを1.00として比較



いまからでも
遅くはありませんよ!

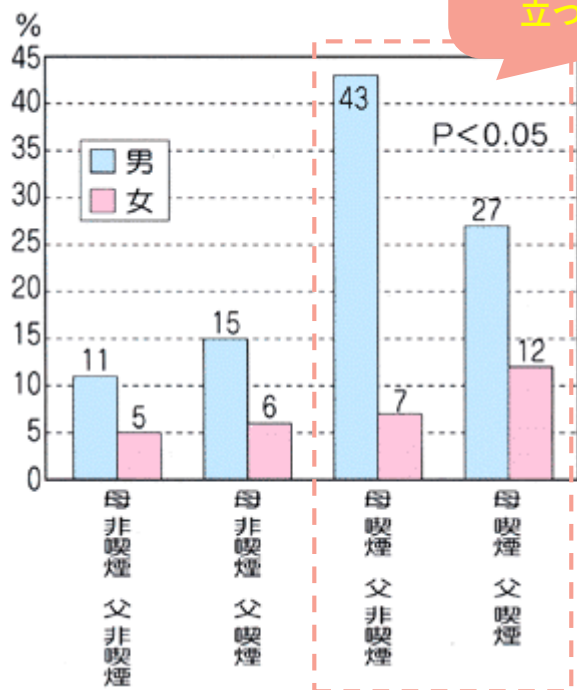


禁煙のメリット



子供の喫煙防止

■両親の喫煙が小学生の喫煙率に与える影響



親がたばこを吸わないことは、子どもの健康維持に役立つのです。



経済的利点



禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙を続けてみませんか？最寄りの禁煙外来を検索してみましょう！

参考文献：国立循環器研究センター／たばこのやめ方
<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph18.html>
ファイザー／すぐ禁煙.jp タバコをやめて“ここがよかった”
<https://sugu-kinen.jp/learn/benefit/>

禁煙のデメリットと対処法

タバコが吸いたくてたまらない

深呼吸、水や氷を口にする、糖分の少ないガムや干し昆布を噛むなど、**タバコの代わりとなる行動で数分間**を乗り切りましょう。



体重が増える

口寂しいときには、**ノンシュガー**のガムやアメ、**カロリー**の低い干し昆布、氷などを口にするような習慣をつけるとよいでしょう。
体重が増えたからといって、急にダイエットを始めると、今度は禁煙がつらくなります。禁煙を続けることで**自信**がついてきてから、**食事と運動**で少しずつ減量しましょう。



気がめいる、元気が出ない

禁煙を開始してから**1~2ヶ月程度**におこりやすいので、その間は、趣味など**自分の楽しめること**をする時間を増やしましょう。
禁煙治療を受けている方は、**担当の医師**に相談してみるとよいでしょう。

