



たばこと健康

近年公共の場や職場で、分煙や禁煙化がすすみ、たばこを吸わない人が受動喫煙の影響を受けることは少なくなってきました。たばこを吸っている人も吸わない人も、たばこが体を与える影響など、たばこと健康について考えてみましょう。

たばこの煙の中にあるもの

たばこの煙の中には数多くの有害物質が含まれています。代表的なものにニコチン、一酸化炭素、タールなどがあり、タールには、多数の発がん性物質が含まれています。ニコチンと一酸化炭素は、心臓や血管の障害を起こす原因となり、高血圧症や動脈硬化等の病気を引き起こすケースもあります。また、ニコチンには、麻薬のヘロインと同じように依存性があり、たばこをやめられない原因となっています。

危険な受動喫煙

このようにたばこを吸う人自身の有害性はよく知られていますが、たばこを吸わない人への影響については、見過ごされがちです。たばこによる健康への影響は、たばこを吸う人よりも、むしろたばこを吸わない人たちの方が深刻です。

たばこを吸わない人が、室内などで知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされていることを受動喫煙といえます。たばこの煙は、喫煙により直接吸い込まれる主流煙と火のついた部分から立ち上る副流煙に分けられます。主流煙にはかなりの有害物質が含まれていることはもちろんですが、副流煙は燃焼温度が低くフィルターを通過しないため、有害物質が主流煙の何倍もの濃度で含まれていることが分かっています。妊婦や子どもなどが近くにいるときは、特に配慮が必要です。



未成年者の喫煙防止

未成年者の喫煙は、成長期における身体に悪影響を及ぼすだけでなく、非行へのきっかけになるなど、未成年者の喫煙防止を社会全体で取り組む必要があります。未成年者の喫煙防止対策の一環として、全国各地で「ESDO（タスポ）」対応の「成人識別たばこ自動販売機」が導入されています。未成年のうちから喫煙を始めないような教育や環境づくりを努めることが大切ですので、家庭内でも分煙を進めるとともに、未成年者の喫煙防止を呼びかけていきましょう。



喫煙マナー

灰皿がないところではたばこを吸わなくても、室内に灰皿が置いてあれば、周りに非喫煙者がいても平気でたばこを吸う人を見かけることがあります。喫煙者にとっては不自由さはありませんが、たばこを吸わない人が、自分の意志と関わりなくたばこの影響を受けていることを常に意識して、喫煙マナーを守ることが大切です。

私たちが暮らす社会は、人との関わりなくして生活は成り立ちません。他人を思いやる心を大切にして、自分がどう行動すべきか考えましょう。自分の何気ない行動が、他人に迷惑をかけることのないように、周囲のことを考えて快適な生活ができるように心がけましょう。

2008年世界禁煙デー
(5月31日)

