

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第61号

きつえん じゅどうきつえん
「喫煙と受動喫煙について」

おお さか ぷ
大 阪 府

はじめに

みなさんは、たばこを吸^すっていますか？また、みなさんの周^{まわ}りには、たばこを吸^すっている人^{ひと}はどのくらいいますか？

大阪府^{おおさかふ}の習^{しゅう}慣^{かん}的^{てき}喫^{きつ}煙^{えん}者^{しゃ}の割^{わり}合^{あい}（喫^{きつ}煙^{えん}率^{りつ}）は、男^{だん}性^{せい}は24.3%、女^{じょ}性^{せい}は8.6%となっており、全^{ぜん}国^{こく}の割^{わり}合^{あい}の男^{だん}性^{せい}25.4%、女^{じょ}性^{せい}7.7%と比^{くら}べて女^{じょ}性^{せい}の喫^{きつ}煙^{えん}率^{りつ}が高^{たか}くなっています。

たばこは、吸^すっている人^{ひと}だけではなく周^{まわり}りの人^{ひと}の健^{けん}康^{こう}にも悪^{あく}影^{えい}響^{きょう}を及^{およ}ぼします。

大阪府^{おおさかふ}では、2018年^{ねん}7月^{がつ}の「健^{けん}康^{こう}増^{ぞう}進^{しん}法^{ほう}」の改^{かい}正^{せい}を受^うけ、法^{ほう}律^{りつ}を上^う回^わる基^き準^{じゆん}の「大^{おお}阪^{さか}府^ふ受^{じゆう}動^{どう}喫^{きつ}煙^{えん}防^{ぼう}止^し条^{じょう}例^{れい}」を2019年^{ねん}3月^{がつ}に制^{せい}定^{てい}し、のぞ望^{ぞう}まな^{まい}い受^{じゆう}動^{どう}喫^{きつ}煙^{えん}をさ^させることのない環^{かん}境^{きやう}づくりを^{すす}進^{しん}めてい^います。

ここでは、たばこの健^{けん}康^{こう}への影^{えい}響^{きょう}と、受^{じゆう}動^{どう}喫^{きつ}煙^{えん}防^{ぼう}止^しに^{かん}関^{かん}する法^{ほう}令^{れい}などについてご説^{せつ}明^{めい}します。

1 たばこの健^{けん}康^{こう}への影^{えい}響^{きょう}について

たばこの健^{けん}康^{こう}への影^{えい}響^{きょう}は2種^{しゆ}類^{るい}あります。それは、たばこを吸^すっている本^{ほん}人^{にん}に^{たい}対^{たい}するものと、たばこを吸^すっている人^{ひと}の周^{まわ}り^{ひと}の人^{ひと}に^{およ}及^{およ}ぼす^すもの^{もの}です。

まず、たばこを吸^すっている本^{ほん}人^{にん}に^{たい}対^{たい}する健^{けん}康^{こう}への影^{えい}響^{きょう}としては、「ニコチン」と「たばこの煙^{けむり}」によるものがあります。

ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質です。ヘロインやコカインなどの薬物と同じく、使用を止める困難さや離脱症状(止めることから起こる病的な症状)の厳しさなどがあります。たばこにはメンソールやココアなどの化学物質が加えられ、喫煙者がより多くのニコチンを摂取するように作られています。

次に、たばこの煙についてです。たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのどや肺など、たばこの煙に直接接触する部分だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

2 受動喫煙について

次に、たばこを吸っている人の周りの人に与える悪影響について、ご説明します。

たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、周りの人が吸い込む煙(副流煙)に多く含まれ、健康に重大な影響を及ぼします。主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量は、アンモニアが46倍、一酸化炭素が4.7倍、ベンゾピレンが3.4倍、タールが3.4倍、ニコチンが2.8倍

となっています。

また、^{じゅうどうきつえん}受動喫煙による「^{びょうき}病気になるリスク」は、^{のうそちゅう}脳卒中が1.3倍、^{ばいはい}肺がんが1.3倍、^{ばい}虚血性心疾患が1.2倍、^{ばい}乳幼児突然死症候群（^{ばい}SIDS）が4.7倍となっており、^{さまざま}様々な病気と^{かんれん}関連することが明らかとなっています。

^{じゅうどうきつえん}受動喫煙から^{じぶん}自分の^み身を守るためには、^{きんえん}禁煙の^{しせつ}施設を^{りよう}利用することや、^{じゅうどうきつえんぼうし}受動喫煙防止対策について^{りかい}理解を^{もと}求めることが^{じゅうよう}重要です。

3 ^{じゅうどうきつえんぼうし}受動喫煙防止に関する^{かん}法令^{ほうれい}について

^{みづか}自らの^{いし}意思で^{じゅうどうきつえん}受動喫煙を^さ避けることができる^{かんきょう}環境の^{せいび}整備を^{そくしん}促進することにより、^{じゅうどうきつえん}受動喫煙による^{けんこう}健康への^{あくえいきょう}悪影響を^{みぜん}未然に^{ぼうし}防止するため、^{くに}国や^{おおさか}大阪府では^{ほうりつ}法律や^{じょうれい}条例で^{たいさく}対策を^{おこな}行っています。

^{くに}国は、^{のぞ}望まない^{じゅうどうきつえん}受動喫煙の^{ぼうし}防止を^{もくてき}目的として、^{けんこうぞうしんほう}健康増進法の^{かいせい}改正を2018年7月に行い、2020年4月に^{ぜんめんしこう}全面施行しました。^{たいしょうしせつ}対象施設は^{おおく}多くの人^{ひと}が^{りよう}利用する^{しせつ}施設などです。^{しせつ}施設の^{くぶん}区分に^{おう}応じ、^{りようしゃ}その利用者^{たい}に対して、^{いってい}一定の^{ばしょいがい}場所^{きつえん}以外での^{きんし}喫煙を^{たいしょうしせつ}禁止するとともに、^{たいしょうしせつ}対象施設の^{かんりしゃ}管理者が^{おこな}行うべきことなどを^{さだ}定めています。

^{おおさか}大阪府では、^{ふみん}府民の^{けんこう}健康の^ほ保持増進に向けた^む一層の^{いっそう}受動喫煙防止^{じゅうどうきつえんぼうし}対策として、2019年3月に^{ねん}大阪府^{おおさか}受動喫煙防止^{じゅうどうきつえんぼうし}条例^{しじょうれい}を^{せい}制定しました。
2020年4月から、^{ねん}改正法^{かいせいほう}や^ふ府^{じょうれい}条例^{もと}に基づく^{あた}新しい^{あた}たばこの^{ルール}ルール

がスタートしています。

4 規制対象について

主な規制の対象となる施設には、大きく分けて第一種施設と第二種施設の2種類があります。

第一種施設は学校や病院、行政機関の庁舎などで、府条例により2020年4月から原則として敷地内は全面禁煙になっています。また、施設管理者の行うべきこととして、喫煙器具・設備の撤去や喫煙者への喫煙の中止などの要求があります。

第二種施設は飲食店や娯楽場、オフィスなどで、第一種施設以外の多くの人々が利用する施設をいいます。2020年4月から原則屋内禁煙です。こちらも施設管理者には、第一種施設と同じく行うべきことがあります。屋内で喫煙する場合は、喫煙室の設置が必要です。

施設に喫煙室がある場合、標識の掲示が義務付けられています。また、20歳未満は従業員であっても喫煙エリアに立ち入れません。

ただし、2020年4月1日以前から営業している規模の小さい既存の飲食店の場合は、経過措置として店内を禁煙にするか喫煙を可能とするか、いずれかを選択することができます。府条例の規制対象となる飲食店に関しては、大阪府の支援制度（大阪府受動喫煙防止

対策補助金）が利用できます。改正法や府条例に違反すると、罰則

たいしょう
の対象となることもあります。

5 子どもの受動喫煙防止についての取組み

おおさかふ しゃかいぜんたい こ じゅうどうきつえん まも ふみん けんこう
大阪府では、社会全体で子どもを受動喫煙から守り、府民が健康で
かいてき せいかつ いじ はか もくてき ねん がつ おおさかふ こ
快適な生活の維持を図ることを目的として、2018年12月に大阪府子
どもを受動喫煙防止条例を制定・施行しています。

そこで、子どもの受動喫煙防止に関して、みなさんへ3つのお願い
です。

- 1 たばこを子どもの近くでは吸わない・吸わせない。
- 2 たばこが吸えるところに子どもを立ち入らせない。
- 3 たばこの煙の健康への影響を理解する。

ふみん みな じゅうどうきつえん けんこう およ えいきょう りかい ふか
府民の皆さんは、受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解を深
めるとともに、周りの人たちに望まない受動喫煙をさせないよう努
めてください。

かいせいけんこうぞうしんほう おおさかふじゅうどうきつえんぼうしじょうれい かん と あ
なお、改正健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例に関する問い合
わせは大阪府受動喫煙防止対策相談ダイヤルをご利用ください。

おおさかふじゅうどうきつえんぼうしだいさくそうだん
大阪府受動喫煙防止対策相談ダイヤル

でんわばんごう
電話番号：06-6944-8224

そうだんにちじ げつようび きんようび しゆくじつ ねんまつねんし のぞ
相談日時：月曜日～金曜日（祝日・年末年始は除く）

ごぜん じ ぶん ごご じ
午前9時30分から午後6時まで

6 きんえん 禁煙について

ここまでご説明してきましたが、たばこの健康への悪影響は
全身に及びます。禁煙に遅すぎるということはありません。
習慣的な喫煙はニコチン依存症という病気です。やめられないの
は、あなたの意思が弱いからではありません。喫煙本数が多く、
自分一人ではなかなかやめられない場合には、医師による禁煙
指導を受けることも効果的です。禁煙補助剤を使ったり、医療機関
の禁煙治療を受けたりすると、「比較的楽に」、「より確実に」、「あ
まりお金をかけずに」たばこをやめられます。条件が合えば健康
保険が使える場合もありますので、まずは、かかりつけ医にご相談
ください。

また、禁煙治療（禁煙外来）を行っている医療機関をインター
ネットで検索することができます。「日本禁煙学会」や「すぐ禁煙」、
「いい禁煙」と検索してみてください。

おわりに

たばこの煙^{けむり}は、喫煙者本人^{きつえんしゃほんにん}だけでなく、受動喫煙^{じゆうどうきつえん}により周り^{まわ}の
人の健康^{けんこう}にも影響^{えいきょう}を及ぼ^{およ}します。日本^{にほん}では受動喫煙^{じゆうどうきつえん}による年間死^{ねんかんし}
亡者数^{ぼうしやすう}は推計^{すいけい}で約15,000人^{やくにん}といわれています。

喫煙率^{きつえんりつ}の減少^{げんしょう}と望まない受動喫煙^{じゆうどうきつえん}のない社会^{しゃかい}を実現^{じつげん}するため
には、一人ひとり^{ひとり}が喫煙^{きつえん}による健康^{けんこう}への影響^{えいきょう}について理解^{りかい}を深め^{ふか}、
周り^{まわ}の人に望まない受動喫煙^{じゆうどうきつえん}をさせないよう努め^{つと}ることが重要^{じゆうよう}
です。あなた自身^{じしん}のために、そしてあなた^{たいせつ}の大切な人^{ひと}のためにも、
たばこと健康^{けんこう}について考^{かんが}えてみませんか。

いんよう さんこうしりょう
<引用・参考資料>

- ・ 厚生労働省「2022（令和4年）年国民生活基礎調査」
- ・ 2020年4月国立がん研究センター「喫煙と健康」
- ・ 大阪府「知らない間にさらされている！えっ？こんなところで
受動喫煙！！」
- ・ 大阪府「健活10ブックレット」
- ・ 大阪府「みんなで守ろうよ！たばこのルール」
- ・ 大阪府ホームページ「大阪府／大阪府の受動喫煙防止対策」
- ・ 大阪府「喫煙者の方へ」

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記
たんとうか し
担当課までお知らせください。

こんごてんじこうほうし ゆうそう きぼう
また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない

ばあい おな かき れんらく
場合も、同じく下記あてにご連絡ください。



大阪府

けんこういりょうぶけんこういりょうそうむか ほけんじょ じぎょうすいしん
健康医療部健康医療総務課 保健所・事業推進グループ

れいわ ねん がつはっこう
令和6年2月発行

おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちやうめ
〒540-8570 大阪府中央区大手前2丁目

でんわ
電話：06-6944-3288 F A X：06-6944-6263

こうほう けいさい
この広報は、ホームページにも掲載しています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>