

# STOP！受動喫煙 第6号



発行：宇部市健康づくり計画推進ワーキンググループ「守る」  
令和2年3月発行  
事務局：宇部市健康増進課（宇部市保健センター）

## 「加熱式たばこ」だから大丈夫？

数年前から、非燃焼加熱式たばこ（以下加熱式たばこ）が発売されました。「紙巻きたばこより有害性が低い」という宣伝文句で様々な加熱式たばこが出てきており、若者の間で急速に普及しています。果たして、加熱式たばこは本当に健康被害が少ないのでしょうか？



### その① 有害物質は少ない？

⇒紙巻きたばこより多く出ている有害物質もある！

主流煙中には、**紙巻きたばことほぼ同レベルのニコチン**（たばこへの依存を強めたり、女性ホルモンが減少して生理不順や不妊等を引き起こす恐れあり）が含まれています。中には、**発がん性物質であるアセナフテンは紙巻きたばこの約3倍多く含まれています。**



出典：Auer R, et al. Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes: Smoke by Any Other Name. JAMA Intern Med. 177:1050-1052,2017.

### その② 煙が出ないから受動喫煙の害はない？

⇒見えない煙で周囲の人に受動喫煙の害が発生している！

加熱式たばこは煙が見えにくく、臭いも少ないため分かりにくいですが、その煙は2メートル以上届くことが確認されています。**加熱式たばこを非喫煙者の近くで喫煙した時、約4割に気分不良などの症状が発生**したとの報告があります。



出典：Tabuchi T, et al. Tob Control 2018; 27:e25-e33

**加熱式たばこは、従来のたばこ同様「喫煙」です！  
健康のために「禁煙」を取り入れましょう！**

# 「COPD」を知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。**COPD発症者の約9割はたばこが原因で別名「たばこ病」と言われています。**

重症化すると動くだけで息切れが出たり、酸素吸入が必要になります。



## ■チェックしてみましょう！

- たばこを吸っている
- “せき”や“たん”が出やすい
- 同年代と比べて息切れがしやすい
- 40歳以上



**当てはまる人はCOPDの可能性が  
あります！  
禁煙することが大切です！**

## 禁煙対策に取り組んでいる事業所にインタビュー！ 第5回：朝日産業 株式会社

【会社PR】 砂・碎石及び配管材料等の建築資材の販売を行っております。社員一同が良いアイデアをご提案し、お客様のご要望にお応え出来るよう努めております。



代表取締役  
仲田 幸太郎さん

**Q** 社用車を含む屋内禁煙に取り組んだきっかけを教えてください。

**A** 従業員の喫煙率が6割を超えており、社用車内も喫煙可で非喫煙者からたばこのにおいの苦情がありました。また、喫煙者が就業時間内に長時間複数人でたばこ休憩を取っていたことにも疑問を感じていました。

**Q** 社用車を含む屋内禁煙に取り組んだ上でどのように工夫しましたか？

**A** 喫煙者の意見を聞き入れて、会社の禁煙方針を粘り強く伝えて理解を求めました。例えば、運転業務の従業員から「社用車が禁煙だと、たばこ休憩のために停車する必要があるのでは効率が悪くなる。」との意見がありました。その時に「たばこ休憩を取ってもよいので、禁煙ルールを守って欲しい」と伝えました。

また、たばこ休憩時には必ず1人で屋外の喫煙所を利用するルール作りや禁煙者への健康促進手当を導入しました。

**Q** 取り組みを続けたことで従業員への効果や変化はありましたか？

**A** 喫煙者率が1割以上改善し、喫煙者の喫煙本数も大幅に減りました。また、休憩を取るために効率的に働くようになりました。

**Q** これから受動喫煙対策を推進する事業所にメッセージをお願いします。

**A** 喫煙者を否定せず、理解することが大切です。その上で喫煙・禁煙のルール作りを行い、禁煙へのきっかけ作りができるように支援してみてください。