

「健康企業宣言 Step1」

職場の『禁煙』について



2017年4月号でご案内した「健康企業宣言」。今回は、「職場の『禁煙』」についてです。一人ひとりが「たばこの害」について知識を深め、職場の「禁煙対策」「受動喫煙対策」を進めていきましょう。

たばこの害について

「百害あって、一利なし」といわれている「たばこ」。その害について再確認しましょう。

たばこの煙の成分

たばこの煙には、ニコチン、70種類以上の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の線毛障害性物質などの有害物質、約4000種類の化学物質が含まれており、喫煙により、種々の疾患のリスクが増大します。



主流煙と副流煙

- **主流煙**：喫煙時にたばこ自体やフィルターを通過して口腔内に達します。
- **呼出煙**：主流煙が口から吐き出されたものです。
- **副流煙**：点火部から立ち上るものです。目や鼻の粘膜を刺激します。

主流煙より有害物質の発生が多いとされています。

いずれの煙もエアゾル（液滴）の形状をなす「粒子相」と、気体からなる「気相」に分けられます。

喫煙による身体への悪影響と症状

生理的に影響を及ぼす主な物質は、粒子相に含まれる「ニコチン」と気相に含まれる「一酸化炭素」です。

- **呼吸器系**：咳・痰など、息切れなどの呼吸機能障害
- **循環器系**：血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮・循環障害（手先・足先のしびれ感・冷感、肩や首のこりなど）
- **消化器系**：食欲不振、歯周病、口臭など
- **中枢神経・感覚器系**：知的活動機能低下、睡眠（就眠）障害、加齢性黄斑変性（網膜の毛細血管障害）
- **全身症状**：健康水準の低下、体重減少、老化の促進

受動喫煙と防止策について

『受動喫煙』とは、喫煙者の吐き出す「呼出煙」とたばこの点火部から立ち上る「副流煙」を自らの意思とは関係なく、吸入してしまうことです。受動喫煙による非喫煙者への影響として、心筋梗塞、肺がん、子供の呼吸器感染症などのリスクが高まることが明らかになっています。不快感やストレス等も与えることで、受動喫煙は、喫煙者による「他者危害」であることが指摘されています。

喫煙者が自身の肺に吸い込む「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙などを他人が吸い込んでしまう「二次喫煙」、そして新たなリスクとして、目に見える煙が無くなった後、洋服や髪、床、壁などの表面上に残留した有害物質を吸入する残留受動喫煙「三次喫煙」(third-hand smoke)があります。

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックに向け、日本は「きれいな空気でおもてなし」をするための対策をとらなくてはなりません。なぜなら、オリンピック・パラリンピックに参加する選手団や観光客の多くは、施設内（敷地内）全面禁煙の国から来日するからです。しかし、我が国は世界各国に比べ、屋内の喫煙規制が遅れており、さまざまな施設内での受動喫煙は、かなり深刻な問題です。職場においても労働者の健康確保や快適な職場環境の形成促進の観点から、受動喫煙を防止するための労働衛生上の対策が求められています。

円滑に職場の禁煙対策を進めるために



① 現状把握をする。

まずは健診データ等を活用して従業員の喫煙状況の把握や意識調査を行い、現状把握をする。

② 職場としての方針や目標を決定する。

方針や具体的な目標を安全衛生委員会などで決定し、人事、総務、健康管理部門の参加者と産業医などからなる禁煙対策チームを設ける（メンバーに喫煙者を含めることも必要）。

③ 禁煙の啓発と必要な情報提供をする。

喫煙者と非喫煙者、相互の立場を尊重しながら、対策を進めることが大切。一方的に禁煙を押し進めるのではなく、事前に社内報やポスター、講習会などで喫煙対策や禁煙の必要性を啓発し、禁煙対策の内容や実施予定なども事前に提示していく。

④ 有効な受動喫煙対策を立てる。

非喫煙者が喫煙者から出る煙を直接的に吸い込むことを防ぐため、たばこの煙が喫煙室等以外に拡散しないよう、排気や空気清浄設備をしっかりと備えた喫煙室を設置することが大切。

しかし、現実的には、喫煙室の設置だけでは受動喫煙を防ぎきれないため、建物内禁煙または敷地内禁煙を念頭において進める必要がある。

⑤ 積極的な禁煙サポートをする。

喫煙しにくい環境を作ることが、禁煙のきっかけとなるので、環境からのアプローチと並行して、禁煙治療の提供、費用の助成、禁煙イベントの実施などをサポートする。



⑥ 評価と見直し

実施後、一定期間が経過したら、必ず評価を行い、必要に応じて計画の見直しをする。評価の時期や評価項目（その後の喫煙率や禁煙への関心度の変化など）については、あらかじめ禁煙対策の計画自体に入れておく。

これまで述べたように、職場での禁煙対策は必要不可欠なものです。喫煙者本人及び周囲の非喫煙者の健康を守る一番の方法は、喫煙者が少しでも早く禁煙することです。一定条件がそろえば「禁煙外来」も保険適用で治療が受けられます。当健康保険組合 健康管理課でも『禁煙チャレンジ』という個別の禁煙サポートを実施しています。

健康な企業は、労働者一人ひとりが健康であって成り立つものです。この機会に是非、禁煙を考えてみてください。

下記のホームページに、禁煙関連の情報が掲載されています。参考にしてください。

★「卒煙を考えよう～禁煙成功へのセルフメソッド～」(東京都福祉保健局ホームページ)

★「職場における受動喫煙防止対策について」(厚生労働省ホームページ)

お問合わせ先

健康管理課 保健師

TEL 03-3666-8712