

安全衛生委員会からのお知らせ

喫煙による健康影響について

【提出日】2016年8月1日

喫煙はメタボ関連疾患の発症を加速させる

日々の業務、お疲れ様です。スーパーホテルグループでの全社的な禁煙推進運動に伴い、今回は喫煙による、健康影響についてお話いたします。たばこの煙には4,000種もの化学物質が含まれているといわれており、その中には癌の原因となる有害物質（発がん性物質）も多く含まれています。

喫煙によって、ゆっくりではありますが、肺をはじめとして体のあちこちに癌の発生を促します。また動脈疾患、心臓発作、脳卒中、慢性的肺疾患が引き起こされるほか、新たに感染症のリスクが高くなるなどの研究結果も出ております。

例えば喫煙により・・・

①血圧が上昇	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチンが交感神経系を興奮させる⇒心拍数が増加⇒末梢血管が収縮 ・煙の中の一酸化炭素⇒血管拡張物質の産生を低下させる ・喫煙に伴う酸化ストレス⇒変性した悪玉のLDLコレステロールが溜まりやすくなる
②血糖値を上げる	<ul style="list-style-type: none"> ・アドレナリンなどのストレスホルモンの分泌を高める ・有害成分が、膵臓のβ細胞を傷つけてインスリンの分泌能を低下させる
③脂質異常が起こる	<ul style="list-style-type: none"> ・脂質にかかわる酵素の活性を低下させる⇒中性脂肪やLDLコレステロールを増加させ、善玉のHDLコレステロールを減少させる
④血栓が作りやすくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・血小板凝集の促進、凝固系因子を増加させるなどして、血栓を作りやすくする



**癌や
動脈硬化
など...**



喫煙による健康障害データー

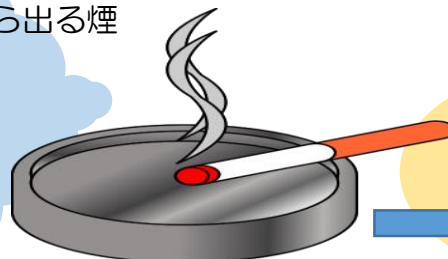
喫煙を原因とする日本人の死者は年間12～13万人に上るとも推計されており、なお増加傾向にあるといわれています。国家経済に与える損失も大きく、喫煙による医療費などの損失は年間約7.3兆円と見積もられており、たばこ関連収益（約2.3兆円）の2.6倍に達しています。

がん死亡の約20-27%は喫煙が原因であり、喫煙していなければ予防可能といわれています。また、周囲への影響も大きく、副流煙（たばこの先から出る煙）による2次喫煙で、吸わない人までリスクにさらされています。

副流煙 タバコの前から出る煙

◆主流煙よりも◆

- ・ニコチン 2.8倍
- ・タール 3.4倍
- ・一酸化炭素 4.7倍



主流煙

喫煙者が吸い込む煙

副流煙には発がん性のある化学物質が含まれています

毎年5月31日は、世界禁煙デーですが
2016年のテーマは「Get ready for plain packaging
(プレーン・パッケージを目指そう)」です。



プレーン・パッケージとは、タバコの箱に銘柄のロゴや色を印刷することを禁止して、タバコの販売促進を防ぐ方策です。代わりに喫煙によって起こる悲惨な画像や文章を表示し、デザイン性のない箱にして販売します。

例えば・・・

2012年、世界で初めてオーストラリアでプレーン・パッケージが義務づけられて以来、ニュージーランドやカナダなど、世界中で検討が進んでいます。

イギリスでも、2016年5月から導入されます。



※残念ながら日本では禁煙に対する取り組みが遅れており、プレーン・パッケージの実現は、まだ先のようです。



健康増進法と労働安全衛生法による受動喫煙防止対策との関係

国内における職場の受動喫煙防止対策については、平成4年以降労働安全衛生法に定められた快適職場形成の一環として事業者を指導すると共に、平成15年に健康増進法が施行されました。平成22年2月には、多くの人々が利用する公共的な空間では、全面禁煙であるべきとの健康局長通知が出されています。

健康増進法第25条

【努力義務】
多数が利用する施設

(対象者)
住民・利用者・顧客等

飲食店
旅館等

労働安全衛生法

【努力義務】
事業場

(対象者)
労働者

TDSニコチン依存度テスト

TDSニコチン依存度テストは全10問の質問で構成され、「はい」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点、10問の点数の総計で依存度を判定します。5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。

	設問内容	○ 1点	× 0点
1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか？		
2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
3.	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか？		
4.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5.	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6.	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
7.	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
8.	タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
9.	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10.	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		

※TDS(Tobacco Dependence Screener)は、WHOの「国際疾病分類第10版」やアメリカ精神医学会の「精神疾患の分類と診断の手引き」に準拠して、精神医学的な見地からニコチン依存症を診断することを目的として開発されたもの。

禁煙に向けてチャレンジ！

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。

禁煙後早ければ1ヵ月経つと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫力が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。

禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。みなさんも是非禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。

禁煙のもたらす効果

