

受動喫煙と禁煙について

毎年5月31日は世界保健機構（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。日本では、2020年4月から受動喫煙対策として健康増進法の一部が改正され、多くの人が利用する施設等は、原則として屋内禁煙になりました。今回は、受動喫煙の健康に与える影響や、禁煙方法について紹介します。

たばこの煙に含まれる三大有害物質

たばこの煙には、有害物質として認定されているものが200種類以上もあります。これらの中で、健康上有害性の大きいものが**タール**、**ニコチン**、**一酸化炭素**の3つです。

有害物質は、喫煙者が吸う煙（主流煙）より、**たばこが燃焼している煙（副流煙）**に多く含まれており、**受動喫煙で吸い込む煙は「副流煙」**です。

一酸化炭素

血液中の酸素が運ばれるのを邪魔するため、息切れ、運動能力の低下、動脈硬化の原因になる。

ニコチン

血管を細くし、心拍数の増加や血圧の上昇をもたらす。**強い依存性があり、たばこをやめられないものになる。**

タール

発がん性物質の固まりで、がんの原因となるとともに、肺の機能を低下させる。

主流煙

副流煙

受動喫煙による周囲への影響

自分の意思にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。日本では、受動喫煙が要因の疾患で年間1万5千人が死亡していると推計されており、**健康への影響は深刻**です。タバコを吸っている方は、ご自身の健康や家族や周りの人の健康を守るためにも禁煙に挑戦してみませんか。

【受動喫煙によってリスクが高まる病気】

①脳卒中
(1.8倍)



②肺がん
(1.2倍)



③虚血性心疾患
(1.2～1.3倍)



④乳幼児突然死症候群
(4.7倍)



上手に禁煙するために

自分に合った方法を選ぶことで、より成功しやすくなります。

① 医療機関で禁煙治療を受ける

医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

【おすすめのタイプ】

- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙してニコチン切れの症状が強かった人 など



② 薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる

薬局で市販されている禁煙補助剤を使用することで、ニコチン切れの症状を和らげることができます。使用する際には薬剤師に相談しましょう。

【おすすめのタイプ】

- ・禁煙する自信が比較的にある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人 など



※詳しい内容は、下記の呼吸器学会のHPから確認することができます。ご参照ください。

URL：<https://www.jrs.or.jp/citizen/nosmoking/think/method.html>

参考：日本呼吸器学会HP「禁煙のすすめ」、厚生省HP「喫煙と健康」（健康づくり推進課 古屋 郷子 2025. 5）