

その危険度、知っていますか？

たばこの害

栄エンゼルクリニック

「改正健康増進法」が2020年4月からついにスタートしました。たばこが健康にとって有害であることは周知の事実ですが、たばこから発生する副流煙は、たばこを吸わない人にも「受動喫煙」という形で悪影響を及ぼします。喫煙行為を「マナー」から「ルール」にするという目標と「望まない喫煙をなくす」という趣旨に沿って、喫煙と健康の関係について確認してまいりましょう。

企業で受動喫煙防止対策をするときの主な3つのパターン

原則として屋内は禁煙というルールですが、経営者が喫煙を認める場合には喫煙専用室などを設置する必要があります。

企業には主に以下の3つのパターンで対応することが求められています。



○ 喫煙が可能
× 飲食等不可



○ 加熱式たばこに限定
○ 飲食等可能

- ① 屋内を完全禁煙にする
 - ② 喫煙専用室を設置する※紙巻きたばこの喫煙を可とする場合には飲食禁止
 - ③ 加熱式たばこ専用の喫煙室を設置する ※入口に標識を掲示することで飲食も可能
- ※②、③に関しては出入口に定められた標識を掲示する義務があります。また、喫煙室から煙が漏れ出さないように措置することも必要です。また、20歳未満の人は入室できないことも表示する必要があります。

「喫煙室」の条件を満たす基準とは？

職場において、単純に「ここが喫煙室です」と定めるだけではNGです。喫煙室として認められるためには基準を満たしている必要があります。既存の喫煙室も基準を満たしていない場合には見直しが必要となります。

条件に付いては以下のように定められています。

- ① 出入口において、室外～室内に流入する空気の気流が0.2 毎秒以上であること。
- ② たばこの煙が室内から流出しないよう、壁や天井などによって区画されていること。
- ③ たばこの煙が屋外または外部の場所に排気されていること。

※企業の業種によっては喫煙室を設置した際にかかった費用が助成される制度もあります



求人を出す際には「どのような受動喫煙対策をしているか」明記する必要がある

改正健康増進法とは別の関係省令による措置になりますが、従業員の採用時には「自社でどのような受動喫煙対策に取り組んでいるか」ということを明記する必要があります。新たに労働者となる従業員の健康を確保するための措置となっています。

健康にはどんな影響があるの？

喫煙によって心配される病気として、肺がん・心筋梗塞・脳卒中などがあげられます。また、脂質異常症・高血圧症・糖尿病といった全ての生活習慣病の要因にもなっています。歯周病や口臭の原因とも言われ皮膚の老化を早めるなど、日常生活でも知らぬ間に悩みの原因となっていることがあります。

喫煙習慣のある人もない人も同一の場所で過ごすことによって生じる「受動喫煙」でも同じように病気のリスクが高くなります。子どもの場合は、ぜんそくや中耳炎を引き起こすリスクが指摘されています。たばこの煙の方に、より多く有害物質が含まれている場合もあります。

たばこに含まれる発がん性物質は約 70 種類と言われ、これらは喫煙によって肺へ、そして血液を通して全身へと運ばれます。喫煙する人は、しない人に比べてがんになるリスクは 1.5 倍と算出されています。

私にもできる？ 今日から始める禁煙対策

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 【環境を整える】 | 禁煙宣言をする・一緒に禁煙する仲間を作る・タバコとライターを処分する |
| 【サポートを利用する】 | 禁煙外来を活用する・ニコチンガムやパッチを使う |
| 【行動を変える】 | お酒を控える・吸いたくなったら水分を取る、歯を磨く |
| 【その他】 | 禁煙貯金をし、自分にご褒美・失敗を恐れなくて挑戦する |

まとめ

習慣となっていることを変えるのは、労力も大きくつらいと感じることもあるかもしれませんが、健康でなければ仕事に全力を注ぐことも、レジャーを楽しむこともできません。日々の喫煙習慣を少しでも変えていく中で、これまでとは違った楽しみや人間関係を構築できるのではないのでしょうか。一人では頑張れないときは、当院の禁煙外来に思い切って挑戦してはいかがでしょうか。

以上