

# 保健だより 臨時号

禁煙デー特集

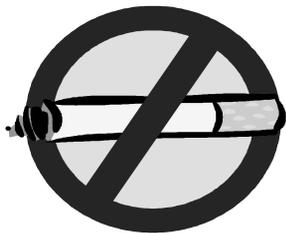
★第5号★

2013.5.21(火)

浦添高校\*保健室\*



## 5月31日 世界禁煙デー



たばこの煙の中には・・・

化学物質が **4,000 種類以上**

そのうち有害物質は **200 種類以上**

発がん性物質は **60 種類**



### ニコチン

体内の血管を細くして、心臓に負担をかける。依存症の原因になる

### 一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりす

### タール

様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

### 微細粒子

刺激によって咳や痰を引き起こす

## PM2.5 たばこの煙にも

大気汚染の原因となる微粒子状物質『PM2.5』。中国から日本へ飛来し健康への影響が心配されていますが、タバコを吸うことでPM2.5を空气中に巻き散らかしています。

PM2.5は大気中に浮遊する粒子物質のうち、直径2.5マイクロメートル以下の総称。車や工場の排ガスに含まれるすす成分が代表格ですが、タバコの煙もその一つで、フィルターを介さずに周囲に広がる副流煙に多く含まれています。

禁煙でない飲食店内のPM2.5の濃度は北京並みかそれ以上と言われて



## :::吸う人生か? 吸わない人生か?:::

日本では法律で未成年者は喫煙してはいけません。ですが、じつは喫煙者の多くは10代に吸い始め、大人になってから吸い始める人は少ないのが現状です。私たちの社会は「タバコ=大人のもの」というイメージがあり、おしゃれなイメージのタバコの広告が作られているので、「カッコいい、大人っぽい」と思っているかもしれません。しかし、実際は大人のほとんどが非喫煙者(喫煙率21.1%)です。喫煙欲求は、大人になるとなくなる人が多いのです。そして未成年から吸い始めると容易に「ニコチン依存症」に陥りやすいため、そこからタバコに支配される不本意な「吸う人生」が始まってしまいます。喫煙者は自分の意志で吸っているようでも本当は止めたくても止められずに吸っている人も多いのです。喫煙欲求が現れやすい10代にタバコの依存性と害についてよく知り、『タバコの罠』にはまってしまうようにしましょう。

いくつになってもタバコはダメ!!

↓この記事について考えてみよう

### 喫煙者を採用しない企業が増えている!

社員を新規採用する際に、「喫煙しないこと」を条件にする会社が増えている。

2003年5月に施行された健康増進法で公共施設やレストランなどで受動喫煙の防止措置が求められ、分煙が進展。最近では全面禁煙の場所が増えたり、就業時間中の禁煙を進めたりする動きが広がっている。それを「もう一歩進めよう」というのだ。

#### ◆「社員の健康増進」「業務効率の低下防止」が目的

会社が「たばこを吸わない人」を求める理由、一つは「作業効率」。喫煙者は血液中のニコチン含有量の多少によって集中力が低下する例が少なくない。また、喫煙する社員がより頻りに休憩をとることから生じる社員の不公平感がある。

たばこの臭いでお客などを不快にさせることや、「喫煙スペース」を設けることで施設の運用効率が悪くなることもマイナス点だ。もちろん、社員の健康への影響(職場環境)や企業のイメージアップもある。



(j-cast ニュース 5月4日配信 より抜粋)