

女性の生活習慣と喫煙

会社の人事・健康管理担当者を悩ます喫煙対策。
今回は、十文字学園女子大学教授の齋藤麗子先生を講師に
招き、以前より危険度が増したタバコの害や深刻な被害を受
ける受動喫煙の最新データなどを解説していただきながら、
職場での喫煙・受動喫煙防止対策について学んだ。



2016.6.8 伊藤商事東京本社ビル会議室にて



タバコの害と もっと怖い受動喫煙

齋藤 麗子 先生 / 十文字学園女子大学教授 日本禁煙推進医師歯科医師連盟会長

タバコは有害物質、発がん物質を含みながらも
販売が認められている特異な品物

タバコには 4,000 種類以上の化学物質が含まれていて、そ
のうちの 200 種類が有害物質、発がん物質も 60 種類含まれ
ている。

かつて、白ワインにジエチレングリコールという有害物質
が混入されていて、回収したワインを捨てているシーンがテ
レビニュースで流された。タバコにもジエチレングリコール
が含まれている。WHO(世界保健機構)は、タバコを「製造
者の指示通り使用すると半数が死亡するにも関わらず、法的
に販売が認められている唯一の商品」としている。

今のタバコは煙が肺まで到達しやすく、
依存性を高める添加物が入っている

米国の禁煙支援団体が、1964 年から 50 年間でタバコがど
のように変化したかを詳細なデータにまとめて、インターネッ
ト上に公開した。

それによると、50 年前と比べて今のタバコは少ない本数で
も多くの有毒物質が体の中に入り、かつタバコ依存度が高ま
る添加物が増えられている(図3)。よく喫煙者は「タバコを
吸っている長寿者もいる」というが、今のタバコは昔と比べ
てはるかに危険度が増していることを知ってもらいたい。

(図3) 1964 年から 50 年のタバコトリック

- ① レプリン酸などの有機酸塩は、「えく味」を減らし、いがらっぽさを減らすので、**煙を吸い込みやすくさせる。**
- ② 砂糖は煙をなめらかにして、不快さを和らげる。
アセトアルデヒドは**依存性を高める。**
- ③ アンモニアは、ニコチンが**脳へ届くスピードを早める。**
- ④ メンソールは喉を冷却してしびれさせ、**煙を吸い込みやすくさせる。**
- ⑤ フィルターに空気を通る穴をあけ、煙がうすまるので、逆に深く吸い、**発がん性物質が肺の奥まで到達する。**
- ⑥ ブレンドによりタバコ特有の**発がん性物質ニトロソアミン**が多くなる。
- ⑦ フレイバーとして、リコリス(甘草)、チョコレートが使われ、「えく味」をとり、**青少年にも吸いやすくする。**
- ⑧ 気管支拡張作用物質を加えて、**煙が肺に到達しやすくする。**
- ⑨ ニコチンの量をコントロールして**依存性を高める。**

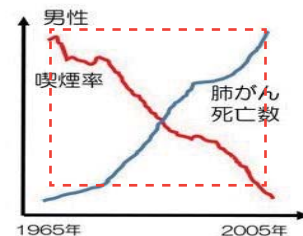
Campaign for Tobacco-Free Kids

タバコと肺がんは無関係？
——グラフの一部切り取りにだまされないで

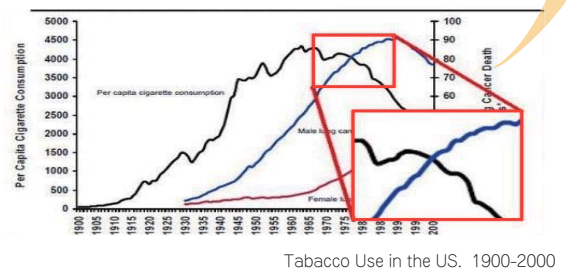
図1のグラフを示して「男性の喫煙率が下がっているのに肺がん死亡者が増えている。肺がんの発症と喫煙は無関係だ」という記事が紹介されることがある。しかし、これはグラフの一部を切り取ったもの(図2)。もとなるグラフ全体をみると、肺がん死亡者数もまたピーク時を境に減少に転じているのである。

肺がんは長年喫煙を続けることにより発症する。吸いはじめから肺がん発症まで、20年、30年のタイムラグがある。そのタイムラグの期間を後ろにずらすと、喫煙率と肺がん死亡率が重なる。グラフの一部の切り取りデータにだまされな
いでください。喫煙者は減少していても、肺がん死亡者がまだ
増加しているのが日本の状況だ。

(図1) タバコと肺がんは無関係？ タバコ推進側の考え



(図2) グラフの一部切り取りに騙されないで



女性の興味をひく、かわいいパッケージで売り込みを図るタバコ業界

外国のタバコのパッケージにはたとえば「ネズミとゴキブリ」の死骸写真とともに「喫煙時あなたは砒素・ナフタリンなどネズミやゴキブリ用の駆除剤と同じものを吸入している」といった警告表示をのせている。一方日本では、ピンク色のキラキラしたデザインや口紅の箱に酷似したパッケージなど、若い女性に向けたかわいいデザインのタバコが次々と販売されている。おまけや景品もつけて、若い女性を惹きつけようとしている。

受動喫煙が原因で年間1万5,000人が死亡

受動喫煙を軽く考えている人も多いと思うが、最新のデータでは、受動喫煙が原因で死亡する人は国内で年間約1万5,000人に上ると推計されている(図4)。受動喫煙による年間の死亡数推計値は、女性は男性の2倍にも及ぶ。受動喫煙の影響をみなさんも知って周知させてほしい。

(図5)

受動喫煙から身を守るには

- 受動喫煙の急性影響
- 受動喫煙の慢性影響
- 煙についての正しい知識を持つ
- 吸わない人を周りに増やす
- 禁煙の場所や店を選ぶ
- 煙が嫌だという意味表示をする
- 社会を変える働きかけ
行政、自治体、飲食店、施設に禁煙要望を続ける



職場の喫煙対策 禁煙の成功が、即、企業のメリットにつながる

日本では喫煙者の立場を考えて不完全分煙を実施しているが、喫煙所のドアをあければタバコの煙が出てくる。完全分煙にするには、外に喫煙所をつくるしかない。

ところで、喫煙所が仕事場から離れていれば、喫煙しに行っ
て戻ってくるのに20分以上かかる。1日5回喫煙しに行けば、
1時間以上のロスになる。だから勤務時間中は禁煙という会社もある。

トップの人には、喫煙・受動喫煙により病気や医療事故が増えることや最近では受動喫煙の損害賠償額も大きいなど、損害リスクを伝え、禁煙成功が、即企業のメリットになることを強調してほしい。

禁煙の相談があったら、今は若い世代も健康保険で禁煙支援が受けやすくなっていること、また地域で禁煙外来をやっている医療機関をネットで調べられるので、そういうところも紹介して禁煙支援をしてあげてほしい。

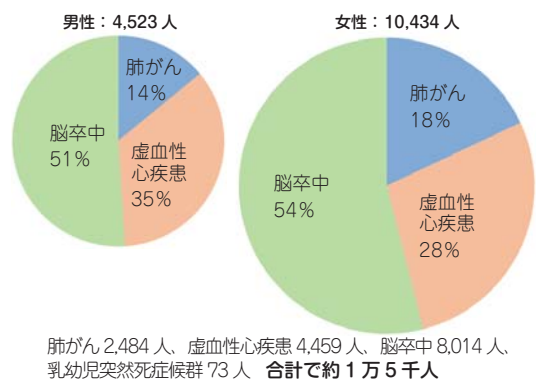
喫煙の害は、女性のほうが高リスク

男性と同じ本数のタバコを吸っても、女性は男性に比べて、喫煙関連疾患にかかるリスクが高い。また女性の喫煙者は、非喫煙者に比べて閉経が早く、骨粗しょう症になりやすい。

さらに、喫煙が妊娠・出産に与える影響も大きい。妊娠初期は、胎児の体の重要な器官ができる。妊娠する前から禁煙が必要だ。また、出産後の再喫煙も多い。子どもの受動喫煙を考えると、子どもの前で喫煙する母親は、虐待の素因があるのではないかと考えてしまう。

(図4)

受動喫煙による年間死亡数推計値



2016年5月31日厚生労働省発表

Q 太るから禁煙しないという女性もいるが……

A 体重増加は一時的なもの。禁煙メリットを強調して

禁煙すると嗅覚や味覚が戻るため、食事がおいしくなる。禁煙後は食べ過ぎに気をつけて、運動することもすすめてほしい。禁煙して体重が一時的に増えたとしても命にかかわるわけではないが、吸い続ければ命にかかわる。禁煙すれば花の香りがわかるし、キスの味も違うかもしれない。いいことがいっぱいあることを伝えてほしい。

グループワーク 「職場の女性喫煙者へのアプローチと禁煙指導」

講演後は、7グループに分かれて、グループ討議を行った。

ディスカッションのテーマ

主な回答・意見

- 1 職場で女性の喫煙者に対して、どのようなアプローチしてきたか?
特に何もしていない(回答10名)。対策として禁煙セミナー、情報提供、採用面接時の禁煙チェック(非喫煙者を優遇)を行っているなどの回答も
- 2 これから、どのような対策をしていきたいか?
禁煙セミナーやキャンペーン、情報提供を行う、喫煙所の改革、非喫煙者へのメリットやインセンティブなど
- 3 禁煙支援を行う際に、阻む要素は何か?
最も多かったのが上層部や経営者の喫煙・無理解(回答16名)。ほかに、喫煙所がコミュニケーションの場になっている、吸う権利を主張される、など

*グループワークや講師の総評を通じて、喫煙はスモークハラメントにも通じること、また完全禁煙がいかに職場のメリットになるかを改めて認識した。職場での禁煙支援の重要性について、参加者の理解が深まった。