



受動喫煙をゼロにしよう

企画：
日本医師会

No. 518

指導：道北勤医協旭川北医院 院長 松崎 道幸

あなたの病気は受動喫煙が原因かも？

日本では、3割以上の方が職場、飲食サービス施設などでタバコの煙にさらされています。受動喫煙は、目、鼻、のど、気管支への刺激による不快な症状や、体調不良をもたらすだけでなく、ぜんそく、心臓病、^{のうこうそく}脳梗塞、^{こうとう}肺がん、^{しんきんこうそく}喉頭がん、心筋梗塞など命を脅かすさまざまな病気の原因になります。

受動喫煙ゼロで、高血圧や糖尿病が治ったのと同じくらい健康に

受動喫煙により死亡リスクが1.2倍に増加します(図1)。これは受動喫煙の状態にある方の6人に1人が受動喫煙により命を落とすおそれがあることを意味しています。受動喫煙は高血圧、糖尿病に匹敵する大きな健康リスクです。

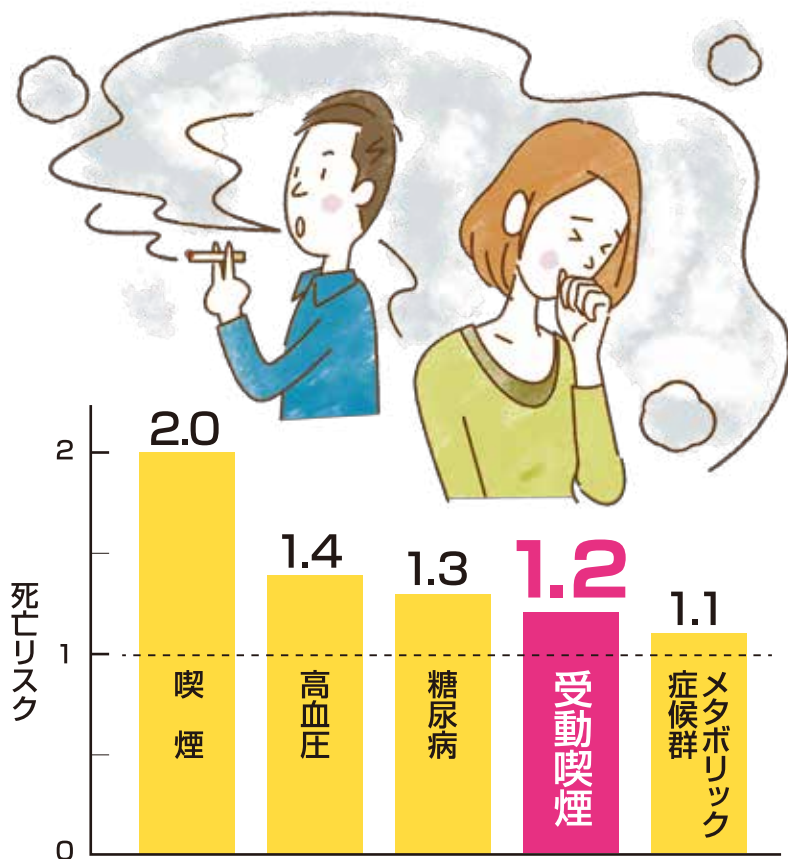


図1 健康危険因子別死亡リスク

出典 〈喫煙・高血圧・糖尿病〉：健診受診者生命予後追跡調査事業報告書 2010年3月茨城県保健福祉部。
〈メタボリック症候群〉：Niwa Y, et al. J Epidemiol. 2007 Nov 17(6):203-209。
〈受動喫煙〉：Lv X, et al. Int J Cardiol. 2015 Nov 15;199:106-115。
Kim AS, et al. Int J Environ Res Public Health. 2018 Sep 11;15(9).

受動喫煙防止条例で心臓病が減少

日本では毎年およそ15,000人が受動喫煙で亡くなっているという報告があります。受動喫煙で命を落とすことはあってはならないことであり、家庭、職場、飲食施設、公共の場をできるだけ早く完全禁煙にする必要があります。

法律により受動喫煙を減らすと、命にかかわる病気が減ったという証拠があります。2013年に受動喫煙防止条例を施行した兵庫県では、条例の順守状況が良好だった神戸市で、急性の心臓病発生率が減りました(図2)。

日本に住む私たちだけでなく、外国からのお客様の命と健康を守るためにも、一刻も早くすべての職場、飲食施設、公共の場を完全禁煙にする法律を作ることが望まれます。

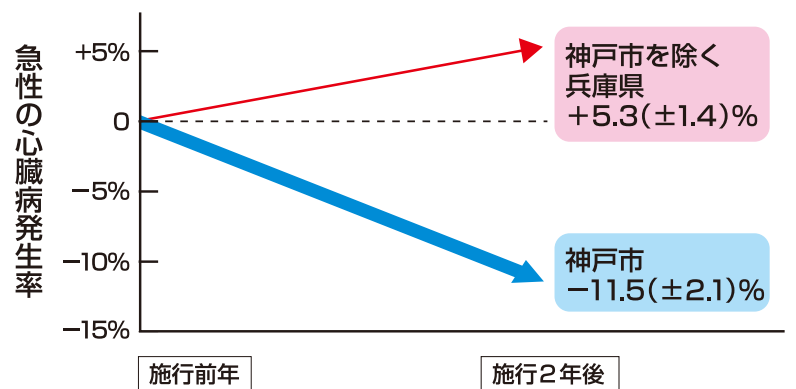


図2 受動喫煙を防止する条例による効果

出典 Sato Y, et al. Circ J. 2016 Nov 25;80(12):2528-2532.

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。