

けんこう静岡

第121号

平成27年
(2015年)
4月1日(水)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

| | | | |
|------------|-----------|---------------|----------------|
| (静岡事務所) | 〒421-1292 | 静岡市葵区建徳1-3-43 | (054) 278-7716 |
| (藤枝健診センター) | 〒426-0053 | 藤枝市善左衛門2-11-5 | (054) 636-6461 |
| (総合健診センター) | 〒426-8638 | 藤枝市善左衛門2-19-8 | (054) 636-6460 |
| (東部事務所) | 〒410-0007 | 沼津市西沢田729-11 | (055) 921-1934 |
| (西部検査所) | 〒435-0006 | 浜松市東区下石田951 | (053) 422-7800 |

発行責任者 石黒 満 印刷 池田屋印刷株式会社

タバコをめぐる最近の話題

一次喫煙から二次喫煙まで

静岡市保健所長

加治 正行



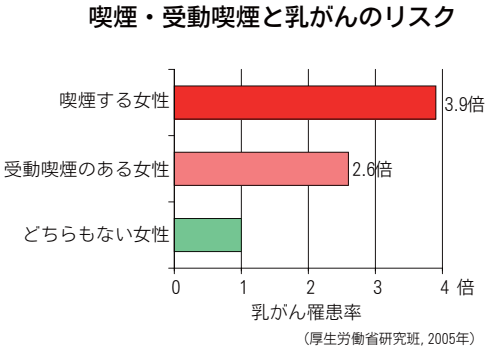
はじめに

タバコの害の話と言うと、今さらと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、この分野の研究も実は日進月歩で、専門の月刊誌も複数出版されており、次々と新しいデータが報告されています。そんなわけで、今回はタバコをめぐる最近の話題をいくつかご紹介したいと思います。

● 受動喫煙に安全レベルはない

タバコの煙にはニコチン、一酸化炭素、シアン化水素、アンモニアや多数のフリーラジカルなど約250種類もの有害物質が含まれ、そのうちの約70種類に発がん性が認められています。喫煙（一次喫煙）の害は言うまでもありませんが、他人のタバコの煙を吸われる受動喫煙（二次喫煙）の害も深刻で、わずかな煙でも健康に悪影響を及ぼすことが明らかになっており、今では「受動喫煙に安全レベルはない」と言われています。

厚生労働省の発表によると、わが国の受動喫煙による死者は少なくとも年間六、八〇〇人にのぼり、交通事故による死者（〇年）は四、一三〇人をはるかに上回っています。



わが国では交通事故で死亡する可能性よりも、他人のタバコの煙に

よって命を奪われる可能性のほうが高いのです。ちなみに、乳がんとタバコの関係については、わが国の女性（閉経前）では図のようなデータが出ています。乳がん検診が重要であることはもちろんですが、その前にまず一次喫煙（喫煙）・二次喫煙（受動喫煙）を避けることが大切です。

● 「残留タバコ成分」と「三次喫煙」

米国の医学論文に2009年「Thirdhand smoke」という言葉が初めて登場しました。たとえば喫煙室に一步入ると、たとえタバコの煙が漂っていかなくてもタバコくさいと感じますが、これは壁などに付着したタバコの煙の成分が徐々に揮発して漂っているため、この揮発成分を「Thirdhand smoke」と言い、日本語では「残留タバコ成分」と呼んでいます。そして、これを吸い込むことを「三次喫煙」と言い、その成分にはニトロソアミンなどの発がん物質が含まれていることが明らかになりました。つまり、タバコくさい「におい」を吸うだけでも害があるのです。

実際に「三次喫煙」が人体に及ぼす影響については、まだ研究が始まったばかりですが、実験レベルでは「残留タバコ成分」がヒト培養細胞のDNAを傷つけることや、ラットの肺の発育を阻害することなどが確認されています。さらに、壁などに付着した「残留タバコ成分」は徐々に化学変化を起こし、時間が経つにつれて発がん性が増大することが明らかになりました。つまり、古いヤニほど危険なのです。

● 微小粒子状物質 (PM2.5)

2013年春に中国の大気汚染が深刻化し、大量の微小粒子状物質 (PM2.5) が日本へも飛来して、

わが国の大気を汚染していることが問題になりました。

PM2.5は直径が2.5μm以下の微小粒子で、肺の奥深くまで侵入しやすいため、呼吸器疾患の原因になるだけでなく、肺胞に炎症を起こすことにより循環器疾患のリスクを増大させるとの報告もあります。

わが国の大気中のPM2.5濃度（一立方メートル当たり）の環境基準は「一年平均値が15μg以下で、かつ一日平均値が35μg以下」とされていますが、中国の大気汚染の問題を受けて、日本政府は急遽70μgを暫定的な「外出自粛基準」と定め、「PM2.5が70μgを超えたら、不要不急の外出や屋外での活動を控えましょう」と国民に注意を呼びかけています。

大気汚染が深刻な時期の北京では、これが400μgを超えたとして問題になり、わが国への越境汚染が懸念されて、現在全国の自治体の観測所で継続的にPM2.5の測定が行われていますが、実はわが国では屋外よりも屋内のPM2.5汚染のほうが深刻で、その原因はタバコの煙にあります。

タバコの煙には大量のPM2.5が含まれているため、室内でタバコを吸えばPM2.5が直ちに数百μgレベルに達し、自動車内で吸えば軽く一、〇〇〇μgを超えます。わが国では住宅の中だけでなく、多くの飲食店なども禁煙になっていないため、非常に高濃度のPM2.5汚染が屋内至る所で喫煙によって生じているのが現状です。

ちなみに「分煙」としての飲食店では禁煙席に座ってもタバコ臭を感じる場合がありますが、単に空間を分けただけの分煙では受動喫煙を防ぐ効果はなく、実際に某飲食店の禁煙席でPM2.5濃度を測定したところ、70μgを超えていたと報告されています（産業医科大学産業生態科学研究所・大和浩教授）。

● 東京オリンピック・パラリンピックを契機に

受動喫煙の有害性が証明された現在、海外では多くの国が「受動喫煙防止法」などの法律で、飲食店をはじめ不特定多数の人々が利用する施設は禁煙と定めています。

一方、わが国の受動喫煙防止対策は非常に遅れているのが現状ですが、2020年の東京オリンピック・パラリンピックをめぐる新たな動きが出てきました。東京都の外務知事が2014年8月の記者会見で、「飲食店でタバコが吸える先進国は日本だけ。2020年までに受動喫煙防止条例を制定したい」と述べたのです。

実は、国際オリンピック委員会（IOC）は「健康の祭典オリンピックにタバコはふさわしくない」として、オリンピックの禁煙方針を2013年に決定し、開催都市に受動喫煙防止対策を強く求めています。そのため1988年以降の開催都市はすべて（喫煙者数が世界一多く、喫煙に寛容な中国の北京さえ）法律や条例を制定して飲食店などの禁煙化を実現しました。日本でこれができれば世界に恥をかかなくなり、タバコくさいオリンピック都市では「おもてなし」どころではありません。

東京都で受動喫煙防止条例が実現するか否か、反対意見も根強くあつて、すぐに結論が出ないかも知れませんが、これを契機に日本の国が早くタバコ対策で世界標準に追い付くことを期待しています。

また、法律に期待するだけでなく、私たち一人ひとりが普段の生活の中で二次喫煙や三次喫煙を避けて自分の健康を守る意識を持つことも大切でしょう。たとえば、飲食店を利用する際には完全禁煙の店を選ぶようにしたいものです。（「禁煙スタイル」というウェブサイト (http://www.kinen-style.com/) で、全国の禁煙の飲食店が4万店以上紹介されています。）

そして、二次喫煙・三次喫煙の被害を生み出さないために、また、ご自身の健康のためにも一次喫煙と決別される方が増えることを願っています。

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック 脳ドック

総合健診センター
ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
0120-39-6460