

# 受動喫煙防止対策のための基本指針を策定

町では、平成24年度に健康わっさむ21（健康増進計画）を策定し、子どもから高齢者まで健康でいきいきと安心した生活を送ることができるまちを目指して取り組んでいるところです。この取り組みを具現化するひとつとして、受動喫煙防止対策についての基本指針を策定しました。

※平成26年6月1日から適用



## 目的

この指針は、受動喫煙が健康に与える影響を排除するため、町として講ずべき受動喫煙防止対策の取り組みを示し、子どもなど非喫煙者にたばこの煙を吸わせない環境づくりを進めるとともに、町民の健康保持・増進と快適な環境づくりを目指すことを目的とします。

## 行政の取り組み

多くの人が利用する場所や、病気の人が、妊婦、未成年等多数の者が利用する公共的な空間における全面禁煙を進めます。全面禁煙が極めて困難である場合は当面の間、今ある喫煙場所の完全分煙化なども含め適切な受動喫煙防止策を講じます。

## 受動喫煙防止対策の推進

### 町民の取り組み

たばこが本人および周囲の人の健康に影響を及ぼすことや禁煙の効果を知り、健康的な生活習慣を身につけます。

### 事業所の取り組み

労働安全衛生法に基づき、事業者が労働衛生管理の一環として一層の受動喫煙防止対策を組織的に取り組みます。

町民、事業者、行政が一体となって、受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。

## 健康メモ

## 何歳からでも禁煙を

禁煙が上手くできないのは、ニコチン依存症が主な原因と言われています。

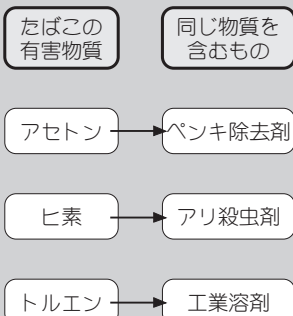
### 【ニコチン依存症とは？】

喫煙でニコチンが脳に入ると、ドーパミンという物質によって快感を感じます。これによって繰り返すうちに、強い意志を持つてもやめられなくなる状態がニコチン依存症です。

### 【有害物質がたくさん！】

たばこに含まれる有害物質は四千種類ほどあり、中にはアリの殺虫剤と同じ物質も含まれています（図1）。

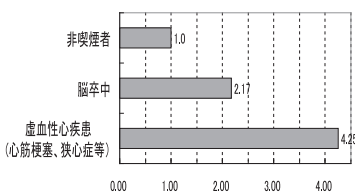
（図1）たばこと同じ物質を含むもの



これらの物質が血管を傷つけ、心臓病や脳卒中の発症・死亡リスクを2〜4倍以上高めま

（図2）循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク（男性：21本以上/日）



### 【肺は元には戻らない？】

肺が破壊されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気の患者の9割が喫煙者と言われています。

咳や痰のほか、呼吸苦で歩行や会話が難しくなり、酸素ボンベが手放せなくなることもあります。日常生活も制限されています。

破壊された肺は簡単には元に戻りません。そのため、少しでも早く禁煙することが重要です。禁煙で得られる効果を一部ご紹介します。

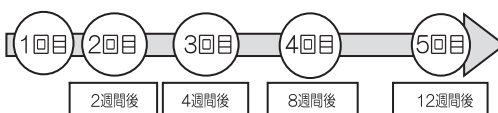
- 食事がおいしく感じる
- 肌艶が良くなる
- お金が貯まる
- 呼吸がラクになる

【禁煙は「禁煙外来」で】病院の「禁煙外来」では医師と協力して禁煙することができ

ます。

標準的な内容は、12週間にわたり合計5回の診察（ニコチン依存症チェック、呼吸の酸化炭素濃度検査、禁煙による変化の確認、禁煙アドバイス、等）が行われます（図3）。成功率は7割ほどと高めです。

（図3）診察回数とその間隔



その他、吸いたい気持ちをやわらげてくれる禁煙補助剤の処方も受けられます。

- ・ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム
- ・ニコチンを含まない飲み物

治療は町立和寒病院でも受けられます。自分に合った方法を見つけ、失敗しても何度もチャレンジすることが大切です。

（保健師 林 千尋）