Vol.42

第42巻 (2019.1.9~2019.3.13)

第1話	禁煙のお願い
第2話	国際スポーツと禁煙
第3話	火事の原因
第4話	COPD の発見
第5話	みんなが笑顔に!
第6話	きれいな空気のお店
第7話	健康な企業
第8話	使い分け
第9話	味とニオイ
第10話	マナーからルールへ



新年を迎えました。平成31年(2019年)が始まりましたが、今年は5月に新しい元号にかわるので節目の年となるでしょう。しかし皆さんにとっては、まだ今年度は終わっていません。締めくくりとなる3学期は卒業、進級に向けて、各自しっかり取り組んで下さい。

さて、人が集まる所は禁煙が常識となってきていますが、これはその場所の管理者が「禁煙にご協力下さい」もしくは「喫煙をご遠慮下さい」とお願いしているからです。多くの人は受動喫煙の有害性を意識しているので、この「お願い」に応じてくれている、というのが現状です。じつは日本には「受動喫煙の防止に努めなければならない」という法律があっても喫煙を禁止する法律がありませんでした。

◆世界の規制状況(WHOの調査)

出典: "WHO report on the global tobacco epidemic. 2017"

- ○世界の186か国中、公衆の集まる場(public places) すべて(8種類)に屋内全面禁煙義務の法律があるのは55か国
- ○**日本**は、屋内全面禁煙義務の法律がなく、**世界最低レベルの分類** ※「基本的な考え方の案」に基づき、規制を強化しても1ランク上がるのみ

禁煙場所の数	国数	代表的な国
8種類すべて	55か国	英国、カナダ、ロシア、ブラジル等
6~7種類	23か国	ポルトガル、ハンガリー等
3~5種類	47か国	ポーランド、韓国等
0~2種類	61か国	日本、マレーシア等

 公衆の集まる場
 ①医療施設
 ②大学以外の学校
 ③大学
 ④行政機関

 (public places)とは、
 ⑤事業所
 ⑥飲食店
 ⑦バー
 ⑧公共交通機関

厚生労働省「受動喫煙防止に関する国際的状況」から

五輪開催地・予定地の受動喫煙対策

◎=禁煙を義務化 ○=分煙を義務化 ▲=どちらも努力義務	飲食店	鉄道の駅・バス
北京(2008年)	0	0
バンクーバー (10年、カナダ)	0	0
ロンドン(12年)	0	0
ソチ (14年、ロシア)	0	0
リオデジャネイロ (16年、ブラジル)	0	0
平昌(18年、韓国)	0	0
東京(20年)	_	

※厚生労働省調べ、屋内での対策に限る。国の法律か開催都市の条例による。

高校生新聞 ONLINE から



世界的に見れば公共の場所を法律で喫煙を禁止している国が多くあります。左の表にあるとおり、8種類に分類された公共場所の3種類以上に法律で禁煙義務を課している国が3分の2以上もあります。

さらに、下の表を見てください。近年の五輪開催地には必ず禁煙を義務化した法律もしくは条例がありましたが、2020年開催予定の東京には、まだない状況でした。

このようにタバコ対策 が遅れている日本ですが、 ようやく公共場所の禁煙 を義務化する「改正健康 増進法」という法案が昨 年成立しました。

きれいな空気の日本 になって欲しいもので す。

> 産業デザイン科 奥田 恭久



健康増進法で 施設の管理者などに 求める受動喫煙対策

現行→ 改正案

小中学校
官公庁敷地内禁煙
建物内禁煙飲食店
空港、駅建物内禁煙
(喫煙室
設置可)

読売新聞 から

改正法の今後のスケジュール

2018年内

国と地方公共団体 が、受動喫煙防止 に必要な措置を総 合的に推進

19年 夏ごろ 敷地内禁煙となる 学校や病院、保育 園、行政機関などを 規制開始

9月

ラグビーW杯開幕

20年 4月 原則屋内禁煙となる飲食店やホテル などの規制を含め

全面施行

7月 東京五輪・パラリンピック開幕

朝日新聞 DIGITAL から

日本の受動喫煙防止対策は世界標準からみると遅れています。今までは学校、官公庁などの公共施設で「受動喫煙を防止する対策を取らなければならない」とした健康増進法がありましたが、これは左図にあるように"努力義務"でしかなく、これに従わなくても罰則はありませんでした。だから、和歌山県の学校は敷地内禁煙が徹底されていますが、他府県の学校では敷地内に喫煙所のある学校があったり、喫煙室がある市役所や県庁などの官公庁も多くあります。

ところが、昨年この健康増進法の一部が改正され、 敷地内禁煙もしくは建物内禁煙が義務化され、違反 した場合は過料が科せられる法案が成立しました。こ の改正法のもと、左下図のスケジュールで受動喫煙対 策が講じられます。具体的には、今年の夏ごろから全 国の小中学校などで敷地内禁煙、官公庁で建物内禁 煙の規制が開始されます。これは今年9月に開幕する ラグビーW 杯に合わせるためでもあります。さらに、来 年4月からは東京オリンピックの開幕に合わせて、飲 食店やホテルなどの屋内禁煙の規制が始まります。

いかがでしょうか。国際スポーツ大会にあわせて国内の禁煙対策が進められている印象ですよね。でも、これは国際社会からみて、国内の禁煙対策が遅れている事に対する危機感の表れだと思われます。

国際スポーツの場で日本選手が活躍する事は、私たちの願いであり誇りであり、夢の実現でもあります。同時に、その大会が国際社会から称賛されるすばらしいものとできれば、さらに誇らしいですよね。そんな思いも込めて日本の禁煙対策が前進することを願いたいと思います。

産業デザイン 奥田 恭久





タバコの正体

タバコは火をつけなければ煙が発生しません。最近、普及し始めた加熱式タバコは火を使いません が、まだ多くの喫煙者はライターで火をつけてタバコを吸っています。吸い終わったタバコは、火を消 した事を確認してから処分するのが常識です。火のついたままのタバコを捨てれば火事になりますか ら、そんな無神経で無責任な事をする人はいないでしょう。しかし、全国には推定で約1880万人の喫

たばこを綿布団の上に落とす

綿布団の上に火の付いたたばこを置くと、たばこが接 した部分を中心に、ほぼ円状に布団の無炎燃焼が継 続します。この状態で布団上に紙類等の燃えやすい物 を置いていたり空気の流動等があれば有炎となります。



神戸市 HP から

住宅火災の発火源別死者数(放火自殺者等を除く) たばこ 146人(16.5%) ストーブ 不明 99人(11.2%) 住宅火災に 460人(52.0%) よる死者 885人 電気器具 53人(6.0%) こんろ43人 マッチ・ライタ 25人(2.8%) ローソク・灯明 こたつ その他 12人(1.4%) 7人(0.8%) 40人(4.5%)

平成29年度消防白書から

煙者がいます。その人たちが毎日何本も のタバコに火をつけているのですから、つ いうっかりタバコの火を消し忘れたり、消し たつもりが消えていなかったというケースも ありえます。

ところで、火のついたタバコの温度は何 度になるか知っていますか。なんと700℃ もあります。だから、火のついたタバコを放 置すると、左の写真のように炎がでない無 炎延焼が始まります。早い時点で発見でき れば大事にいたりませんが、この状態が続 くと何かのはずみで一気に炎を出して燃え 始めるのです。

じつは、タバコの火が原因の火事はかな り多いのです。左のグラフを見てください。 平成28年度の消防庁の集計データによる と、住宅火災で亡くなった人のうちタバコが 原因のケースが16.5%を占めています。 喫煙者の不注意が146人もの人命を奪っ ています。

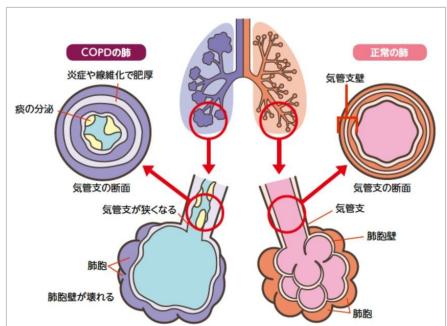
タバコは喫煙者の健康を少しずつ奪っ ていくだけではなく、ある日突然、人の命も 奪ってしまうこともあるのです。私たちは、 この事実を認識しておかなければなりませ λ_{\circ}

> 産業デザイン科 奥田 恭久





タバコを吸い続けると確実にダメージをうけるのが肺です。とは言っても、その程度は毎日少しずつなので肺の機能が損なわれていても、本人にそんな意識はありません。このような状態が長期間に及ぶと下図にあるように、気管支が炎症や痰など狭くなっていき、さらにその先につながっている肺胞の



スパイロメーター

壁も壊れます。こんな状態になる病気を COPD (慢性閉塞性肺疾患)と呼びます。

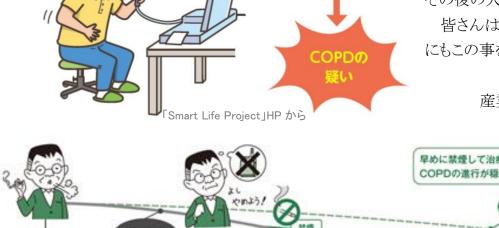
多くの喫煙者がこの病気になりますが、咳や痰がからむなどの症状だけで病気になりかけていると気づく人は少なく、国内に500万人はいると言われています。

昨今では、そんな人を発見する ために健康診断などで、スパイロ メータという機器を使って、息を吐 く力と量を測定しています。

下図にあるように、COPDになっていることに気づかず喫煙を続けるのと、早期に発見し禁煙するのとでは、その後の人生に大きな差がでます。

皆さんはもちろんですが、身近な人 にもこの事を教えてあげて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久





検査結果

1秒率70%未満

In WAKO Since 2005







「たばこ」で、ガタ落ち!・・・

宅配便の佐川急便が作成した就業時間中の 禁煙を広報するポスターのキャッチコピーです。

配達員が常習的にタバコを吸っていると、届けた荷物がタバコくさくなります。左図のイラストのように「荷物が、すごくたばこ臭い」「佐川さんには、もう来てほしくないわ」「このおじさん、たばこ臭い」なんていう事になり、あなたと会社の印象がガタ落ちしますよ。それに禁煙すると品質向上、健康増進、家族の健康につながりイイコトが増えます。と訴えています。

このポスターは、佐川急便関連企業の従業員が加入する健康保険組合が作成したもので、従業員に向けた健康啓発が目的なのです。

じつは、就業時間中禁煙は佐川急便だけではなく、いくつかの企業で実施されています。従業員の健康を重視するからこそ禁煙に取り組むのですが、上のポスターのように、客先にタバコのにおいで不快感を与える事は、どんな企業にとっても歓迎すべき事でないでしょう。だから、下のポスターのように「禁煙すると、みんなが笑顔に!」となれれば良いですよね。

皆さんのほとんどは「一生タバコを吸わないつもり」の人ばかりなので、自分自身が禁煙に取り組むことはないでしょう。でも、皆さんの回りからもタバコのにおいがなくなれば快適な社会になるのは間違いありません。「禁煙すると、みんなが笑顔に」なれるよう、みんなで応援しましょう。

産業デザイン科 奥田 恭久





多くの人が集まる場所は受動喫煙を防止するために、禁煙となっているところがほとんどです。ところが、もっともタバコの煙やニオイがして欲しくないと思う飲食店が禁煙になっていない場合が多い事

「禁煙スタイル」サイト掲載の禁煙飲食店数

	2009年 1月	2019年 2月	倍率
東京	3778	7635	2.0
愛知	1416	8857	6.2
大阪	1332	3025	2.2
京都	809	3172	3.9
兵庫	752	2392	3.1
奈良	110	408	<i>3.7</i>
滋賀	95	250	2.6
和歌山	17	98	<i>5.7</i>
全国	12631	48272	<i>3.8</i>

喫煙率	1 C		
男性	39.5%	27.8%	-11.7 %
女性	12.9%	8.7%	-4.2%

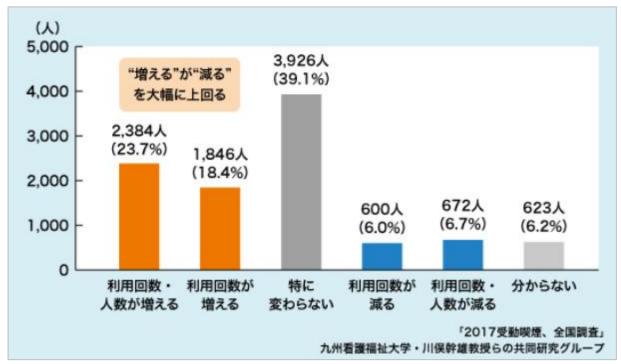
を知っているでしょうか。これは、「タバコは大人の ^{しこうひん} 嗜好品」だとされた一昔前の慣習で、食事をしなが らタバコを吸うのは当たり前だった時代が長かった せいなのです。

しかし、左の表を見てください。禁煙飲食店を紹介する「禁煙スタイル」サイトに掲載された禁煙飲食店の数はこの10年で3倍以上になりました。喫煙率も随分減りましたから当然の流れです。

さらに、下のグラフは「喫煙可能だった飲食店が、禁煙になったらあなたはどうしますか」というアンケート調査の結果ですが、禁煙にすると「利用回数が減る」と答えた人より「増える」と答えた人の方が3倍以上もいたそうです。

タバコの煙とニオイがする飲食店より、きれいな 空気のお店が望まれている、という事でしょうね。

産業デザイン科 奥田 恭久





Medical Tribune サイトから





健康経営はじめました!

左図はJR西日本の社員向けの健康経営の告知ポスターで、「社員の健康が会社の財産、安全を支えているのは皆さんの健康です。」と訴えています。

JR 西日本の HP によると「健康経営」とは、 社員の健康の維持・増進を支援することで、 企業の生産性や価値の向上を目指すもの で、2022年度末までに以下のような行動目 標を掲げているそうです。

> 社員の喫煙率 20%未満 多量飲酒率 10%未満 運動実施率 30%以上 メタボ指導 80%以上 人間ドッグ受診率 70%以上 健康診断での有所見率 40%未満

最近、このような社員の健康を優先する 「健康経営」の考え方は広く取り入れられて

おり、経済産業省が「健康経営優良法人」を認定する制度を創設しているほどです。そして、受動喫煙対策に取り組んでいる事が認定の必須項目となっています。

タバコは人々の健康を害します。 つまり、それは企業の経営も害する とも言える訳です。

健康な企業には、タバコはいらな いという事ですね。

産業デザイン科 奥田 恭久



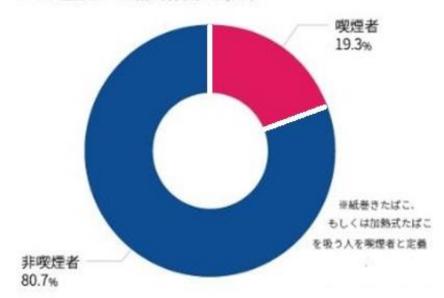
高リスク





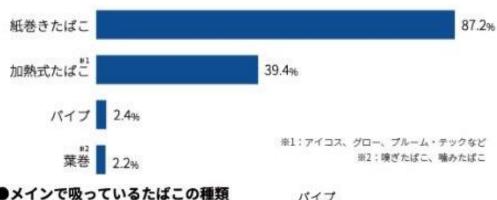
●喫煙者と非喫煙者の割合

ベース:全国 20~69歳の男女 (n=20,000)



● 吸っているたばこの種類

ベース: 喫煙者 (n=500) / 複数回答



左のグラフは2018年4月に、ある調査会社がインターネットを通じて、全国の20~60代男女2万人にタバコや禁煙に関する調査をした結果です。

喫煙者は19.3%で、5人に一人しかタバコを吸っていないわけです。そんな「現在、タバコを吸っている」と答えた500人に、吸っているタバコの種類を尋ねると、紙巻きタバコが87.2%、加熱式タバコが39.4%という結果がでています。両方合わせると100%を超えるのはどうしてでしょう。

じつは、一番下のグラフが示すように、メインで吸っているタバコの種類では、紙巻きが77%、加熱式が22.6%だと言うのです。つまり、両方を使い分けている人がいるわけです。

火を使わない煙が少ない加 熱式タバコは、普及が進んで いるように感じますが、この結 果からみると、まだまだ従来の タバコの方が多いようです。

ということは、まだまだ煙の害は多い、と言えますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久





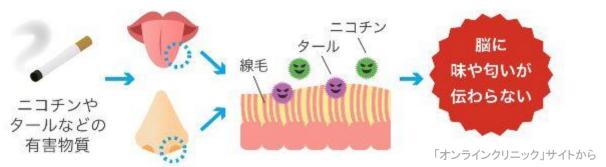
タバコを吸い続けると、味やニオイに鈍感になることを知っているでしょうか。下図にあるようにタバコの煙に含まれるニコチンやタールは、舌の表面にある味を感じる細胞や、鼻の奥にあるニオイを感じる細胞に悪影響を与えます。すると、タバコを吸わない人なら感じるはずの味やニオイを感じることができなくなり、悲しいことに喫煙者たちは食べ物の本来の味やニオイを感じていない事を知らないまま生活しているのです。

ところが、タバコを吸うのをやめて48時間を過ぎると、味覚や嗅覚が回復し始めます。だから禁煙に成功した人達は、「食事がおいしくなった」とか「他人のタバコのニオイがすぐわかるようになった」という経験をするそうです。

タバコを吸い始めてしまうと、こんな所でも損をしてしまいますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

たばこは味覚や嗅覚にも影響する!







茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンターHP から



タバコの正体

日本には「健康増進法」という法律があります。「国民は生涯にわたって健康の増進に努めなけれ ばならない」という条文を掲げて2002年にできました。生活習慣を改善し、発病を予防する事に重点 を置いているので、タバコについても触れられていましたが、「受動喫煙をなくすよう努めなければなら ない」とした努力義務でしかありませんでした。しかし、その法律が改正される事が昨年決定し、「屋内 原則禁煙」となり違反者には罰則が課せられるようになりました。下図は、これを広報するために厚生 労働省が作成したHPの画像です。

なくそう!望まない受動喫。 マナーからルールへ

マナーを守ってタバコを吸う時代から、ルールを守ってタバコを吸わない時代へ入りました。

産業デザイン科 奥田 恭久

なくそう! 🕯 望まない受動喫煙。 マナーからルールへ





■民のみなさん マナーからルールへ。どのお店にも、安心して入れる社会への第一歩。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、飲食店を含む、ほとんどの 施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられま す。今後も、健康への影響が大きい、子供や患者の方に特に配慮し、より一層の健康リスクの低減を実現 する社会へ向けた法整備を進めていきます。



室内原則禁煙



20歳未満は喫煙 エリア立入禁止



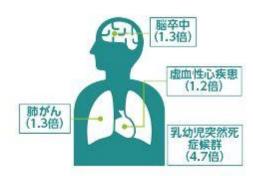
喫煙室がある 店舗・施設も



喫煙室には 標識掲示義務



違反者には 過料あり



年間15,000人が、

受動喫煙を受けなければ、 これらの疾患で死亡せずに済んだと推計。

厚生労働省「なくそう!望まない受動喫煙」サイトから

