

# 受動喫煙防止

## ハンドブック



みんなに安全で健やかな職場環境を

## 受動喫煙とは

タバコに含まれる有害物質は喫煙者の健康を損なうだけではなく、家族や職場の同僚など周りの人の健康にも影響します。

タバコの煙の影響には3種類あり、①喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、②タバコから立ち上る副流煙および喫煙者の呼気による「二次喫煙」、③喫煙者の手や衣類・壁や家具などに付着した有害物質等による「三次喫煙(サードハンドスマート)」に分かれます。

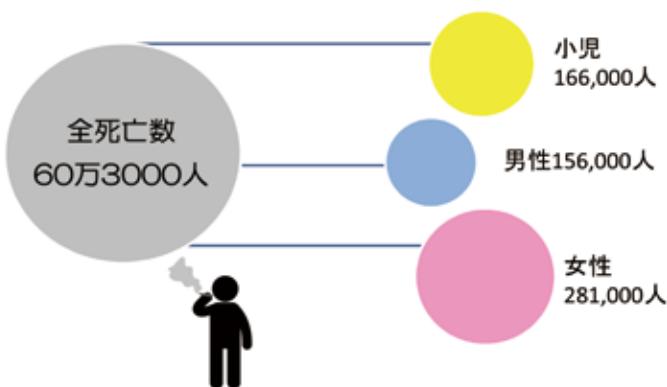
②「二次喫煙」の原因となる副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素は4.7倍も含まれています。

特に問題なのは、③「三次喫煙」の原因となる喫煙者の体や衣類等についたニコチンが、空気中の亜硝酸と反応して『ニトロソアミン』という発がん性物質を生成することです。

そのため非喫煙者はその場にいないにも関わらず、喫煙者の呼気からの二次喫煙と三次喫煙のダブルの被害を受けてしまうのです。

そして、この副流煙や喫煙者の呼気を周囲の人が吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、がんや脳心血管疾患、呼吸器疾患などの様々な病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

### 受動喫煙による年間全死亡数(2004年)



喫煙者は周りの人にどんな影響があるかを知り、考えましょう。

また、非喫煙者も自分にどんな影響があるのかを知ることが大切です。

## タバコに含まれる有害物質とリスク

タバコに含まれる化学物質

アセトン	・ベンキ除去剤
ブタン	・ライター用燃料
ヒ素	・アリ殺虫剤
カドミウム	・カーバッテリー
一酸化炭素	・排気ガス
トルエン	・工業溶剤



タバコには多くの有害物質が含まれており、4,000種類以上の化学物質や60種類の発がん性物質が含まれます。

その中でもニコチンやタール、一酸化炭素は3大有害物質と言われています。その他にもアセトンやヒ素なども含まれているのです。

また、タバコでがんになることはよく知られていますが、そのほかにも脳梗塞や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺炎、喘息、うつ病、バセドウ病、骨粗鬆症、EDなど多くの病気になる可能性が高くなります。

妊娠・出産への悪影響や乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症リスクにも関連してきます。

### 喫煙による病気のリスク



うつ病 ストレス



心筋梗塞 狹心症 高血圧 動脈硬化



脳出血 脳梗塞 くも膜下出血



肺がん COPD(慢性閉塞性肺疾患) 喘息 肺炎



口腔・咽頭がん 喉頭がん 食道がん すい臓がん 膀胱がん  
子宮頸がん 胃がん



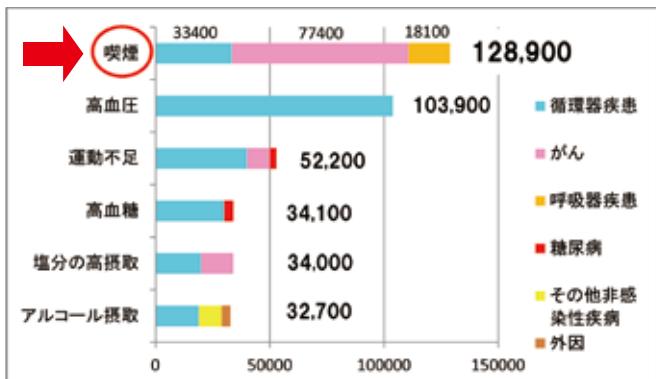
妊娠・出産への悪影響 乳幼児突然死症候群(SIDS)



その他にも、糖尿病・メタボ・胃潰瘍・骨粗鬆症・EDにも影響します。

# 死因の第1位は喫煙です!

## 我が国におけるリスク要因別の関連死者数



\* 男女計・2007年（健康日本21の推進に関する参考資料より）

日本の非感染症疾患および外因による死因の第1位は喫煙です。喫煙によるガン、循環器疾患（脳出血・脳梗塞・心筋梗塞など）や呼吸器疾患（肺気腫や慢性閉塞性肺疾患など）を合計して1位になっています。

## 副流煙に含まれる有害物質

喫煙者の健康への影響だけではなく、本当に怖いのは非喫煙者の受動喫煙です。フィルターを通さないため、副流煙の方が有害物質の量が多く、2～52倍もの有害物質が含まれています。

### 主流煙より、副流煙に多く含まれる有害物質

ニコチン **2.8倍**

一酸化炭素 **4.7倍**

アンモニア **4.7倍**

カドミウム **3.6倍**

ベンゾピレン **3.7倍**

ニトロソアミン **52倍**

ホルムアルデヒド **50倍**

ベンゼン **10倍**

タール **3.4倍**

窒素酸化物( $\text{NO}_x$ ) **3.6倍**



## 受動喫煙によるリスク

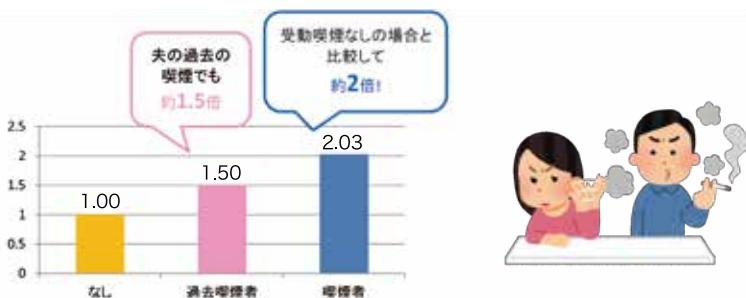
主流煙よりも有害物質の多い副流煙や発がん性物質などが含まれるサードハンドスモーク(三次喫煙)は、非喫煙者の健康にも大きな影響を及ぼします。

### 受動喫煙によって起きる主な病気

	心筋梗塞 狹心症	
	脳出血 脳梗塞 くも膜下出血	
	肺がん COPD(慢性閉塞性肺疾患) 喘息	
	乳がん 鼻腔・副鼻腔がん	
	乳幼児突然死症候群(SIDS) 胎児の発育遅延 低出生体重児	

赤字：レベル1 因果関係が科学的に示されているもの  
青地：因果関係が科学的に疑われるもの

### 夫の喫煙が非喫煙女性の肺腺がん発症に及ぼす影響



### 受動喫煙に起因する肺がん・心疾患の年間死亡数

受動喫煙を受ける場所	疾患	男性	女性
家庭	肺がん	201	1131
	心疾患	206	1640
職場	肺がん	448	340
	心疾患	1366	1471

家庭に比べ職場での死亡数が多い事に注目しましょう。滞在時間の長い職場では受動喫煙の影響を受けやすくなります。また、この死亡者数は肺がん・心疾患のみに限定したデータであり、実際の受動喫煙による被害はもっと大きいと考えられます。

## 新型タバコについて

利用者が増えている新型タバコは、副流煙は目に見えないもののニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれており、受動喫煙を起こす可能性があります。

新型たばこ各メーカーが作成した注意文書にも『本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではない』といった記載がされています。また、日本禁煙学会、日本呼吸器学会などは従来のタバコと同程度の危険性があり同等の扱いをすべきだと言っています。



## サードハンドスマート

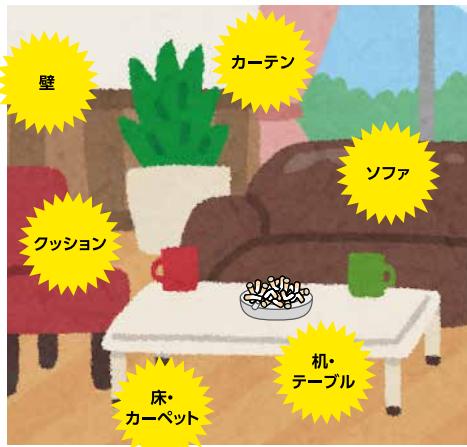
サードハンドスマートとは残留受動喫煙、三次喫煙のことです。

喫煙者の体や衣類、壁や家具などに付着した残留物質によって起こります。

付着した残留物質はオゾンや亜硝酸といった空気中の化学物質と反応して揮発(きはつ)し、発がん性が指摘されている成分【ニトロソアミン】を含む有害物質となり、第三者を巻き込む汚染源となります。

また、有害物質が喫煙者の体や服などに付着しているため分煙しても非喫煙者に影響を及ぼします。

### サードハンドスマートの例



物の表面について揮発する有害物質は、換気を行ってもそのリスクを排除できない



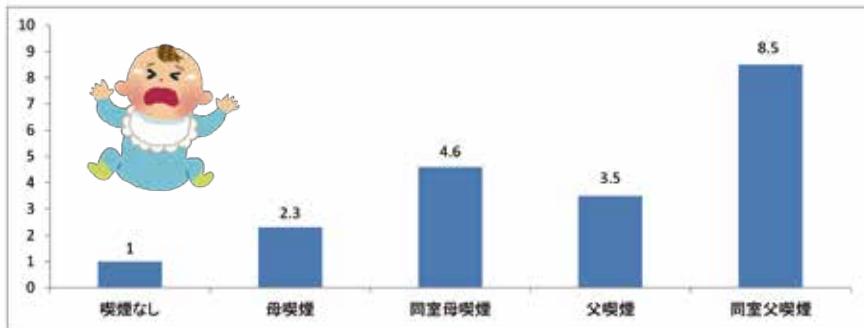
## 子どもへの影響も…

受動喫煙により、子どもにも影響が出ることがわかっています。

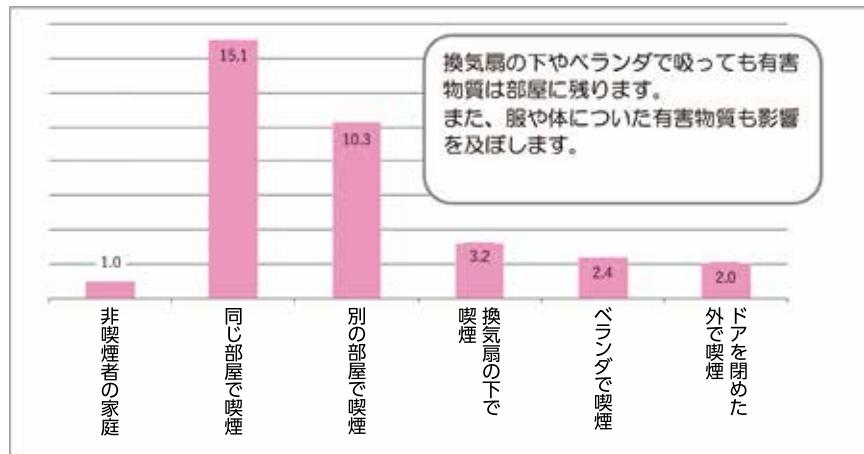
一番大きな問題は乳幼児突然死症候群(SIDS)です。子どもの命を突然奪ってしまうSIDSはタバコの影響を大きく受けています。また、喘息などのリスクも上がると言われています。

このリスクの増悪はベランダや別室で吸っていても上昇します。

### 受動喫煙による乳幼児突然死症候群への影響



### 受動喫煙による乳幼児突然死症候群への影響



注)どちらの図も非喫煙者家庭を1とした場合

## 禁煙で受動喫煙を減らし、 健康を取り戻そう

受動喫煙を確実に減らすことができるるのは喫煙者が禁煙することです。

禁煙をすると、タバコの影響を受けた喫煙者の体も回復していきます。

続けることでまずは味覚の正常化や呼吸器症状が改善します。

禁煙期間が長くなれば狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気のリスクが低下していきます。

さらにがんのリスクも低下し、寿命も延ばすことができます。

このように禁煙をすることで大切な人や仲間の受動喫煙を減らすだけではなく、禁煙する人にもたくさんのメリットがあります。

今のご自身の喫煙状況や健康状態を見直してみましょう。



35歳で禁煙すればプラス10歳、40歳ならプラス9歳、50歳で  
プラス6歳、60歳でもプラス3歳寿命を延ばすことができます。  
遅すぎることはありません! 思い立ったら始めましょう!

### 禁煙によるメリットは他にも!



## 禁煙成功者の声♪

自分の健康のためと受動喫煙で人に迷惑をかけるのが申し訳ないと思ったので禁煙しました!

つらいかな、と心配していましたが、禁煙補助薬のおかげで思ったよりつらくありませんでした。

目覚めがよくなり口の中がさっぱりしたこと、お金が貯まるようになったこと、なにより家族から喜んでもらえたのがうれしかったです。



禁煙で人生が変わりました!

今では食事もおいしく食べられ、元気いっぱいです。

禁煙のきっかけをくれた家族や会社の制度に感謝しています♪



受動喫煙を減らす方法のひとつとして禁煙があります。

大切な人のため禁煙にチャレンジしてみませんか?

会社は禁煙する人を応援しています!



自力で禁煙するより禁煙外来を利用したほうが成功率は高くなります! 昨年度の禁煙にチャレンジした社員の成功率はなんと100%!!

禁煙補助薬や禁煙用ガムの使用でつらくならずに禁煙することができます!



## 禁煙外来受診費用補助制度

会社では受動喫煙防止を目的として禁煙を推進しています。

ぜひ、禁煙外来受診費用の補助制度をご利用ください。

**※外来受診費用の最大20,000円補助**

詳細はINSUITEの掲示、もしくは健康相談室にお問い合わせください。

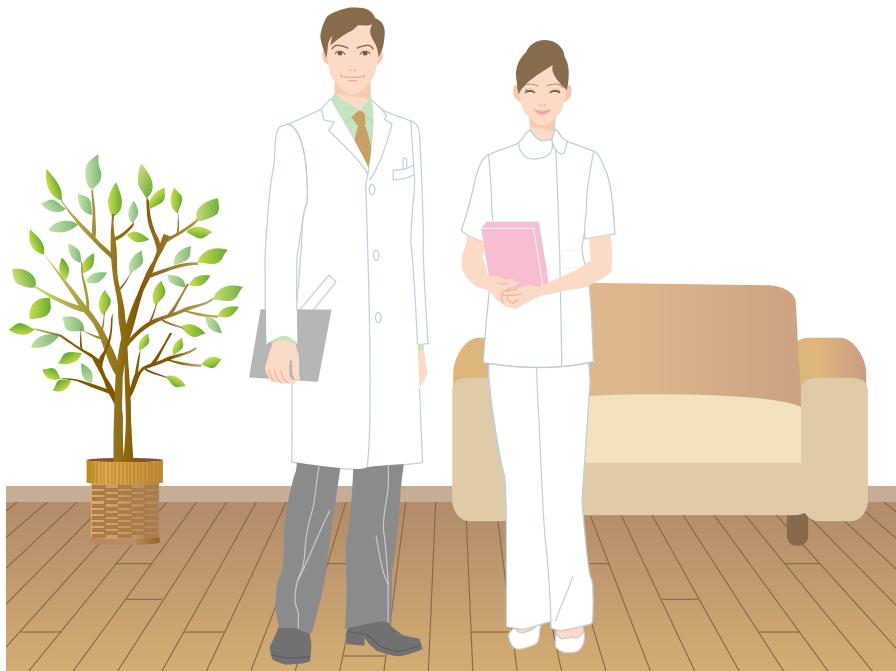
## 大切な人や職場の仲間を受動喫煙から守りましょう

喫煙にはストレス発散や気分転換など喫煙者へのメリットもありますが、喫煙者の健康を害するだけではなく、非喫煙者への害もあるものです。

喫煙者はそのことを知り、ご自身の喫煙について自分の体への影響や非喫煙者への影響を減らすためにはどうしたらいいか考えましょう。

非喫煙者は受動喫煙が自分や周囲の人々にどんな影響があるかを知り、受動喫煙による影響を少しでも減らせるよう、喫煙場所に近づかない、換気をする、タバコを吸ったばかりの人々に近づかないなどの工夫をしましょう。

喫煙者も非喫煙者もお互いを思い合い、お互いの健康や想いを大切にし合いながら、受動喫煙をなくすためにはどうしていったらいいかを考えていきましょう。



# 安全衛生の取り組み

## 安全衛生基本方針

当社は、『ゼロ災に基づくものづくり』を理念とし、働く人のかけがえのない命と健康を守るため、「安全」・「健康」・「快適」な職場の実現を目指します。

1. 労働安全衛生に関する法令並びに当社の安全衛生規定を守り、職場のルールを確立し、災害の絶滅を目指す。
2. 立案から完成までの各施工プロセスにおいて、「計画・実行・確認・改善」を確実に繰返し、作業の安全化を図る。
3. 「三井住友建設労働安全衛生マネジメントシステム」を安全衛生管理の基本にして、協力会社と連携し、自主的な安全衛生活動を進め、危険又は有害性を除去・低減し、働く者の健康の増進及び快適な職場環境の形成を図り、安全衛生管理水準を向上させる。

## 安全衛生基本目標

死亡・重篤・重大災害“ゼロ”

度数率0.6以下

強度率0.02以下

1. 危険ゼロによる災害の絶滅
  - (1) 公衆災害の絶滅  
(第三者災害 物損事故 公共施設障害)
  - (2) 三大災害の絶滅  
(墜落・転落災害 崩壊・倒壊災害  
建設機械・クレーン等災害)
2. 健康で快適な職場環境の形成

当社は、これまでの「健康で快適な職場環境づくり」の取り組みが評価され、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人2018(ホワイト500)」に認定されました。

本認定制度は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取り組みが優良である法人を顕彰するもので、当社は大規模法人部門で認定されました。





平成30年12月  
管理本部人事部  
管理本部事務センター

\*このハンドブックは厚生労働省ならびに経済産業省の指針に基づいて制作しています。