

# 職場における受動喫煙防止の基礎知識

## たばこが奪う! 従業員の健康

受動喫煙とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることを言います。

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれ、主流煙(喫煙者が吸い込む煙)よりも副流煙(火のついたたばこから出る煙)に多く含まれています。本人が喫煙しなくても、受動喫煙によって、肺がんをはじめ様々な疾患のリスクが高くなります。

働く人が長い時間を過ごす職場は、特に受動喫煙による健康への影響が大きいため、適切な受動喫煙防止対策を行う必要があります。

### 三大有害物質

#### ニコチン

依存症を引き起こし、血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

#### タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

#### 一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

### 主流煙と副流煙

**主流煙** 喫煙者が吸い込む煙

**副流煙** 火がついたたばこから直接出る煙

【主流煙と副流煙の比較】  
(主流煙中の物質を1とした場合)

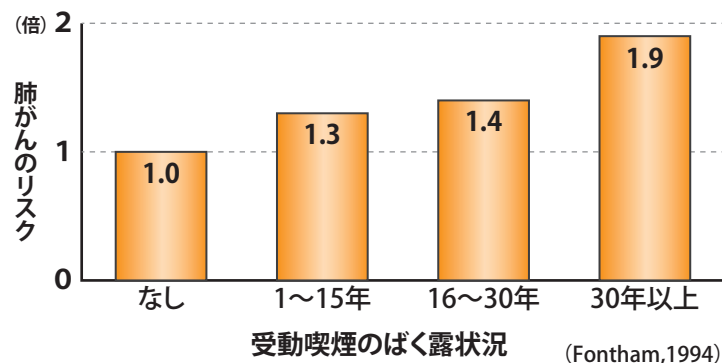
- 副流煙**
- 一酸化炭素 4.7倍
  - ニコチン 2.8倍
  - タール 3.4倍



### 職場の受動喫煙と病気のリスク

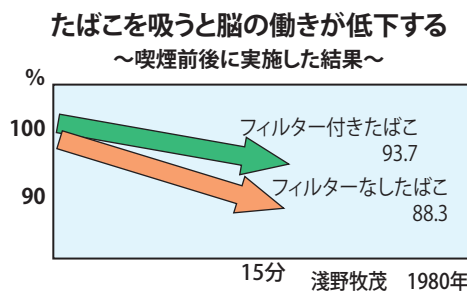
職場での長期間の受動喫煙は、肺がんのリスクを高めるとの報告があります。

がん以外にも、虚血性心疾患等のような疾患を引き起こすことがわかっています。



### 作業への影響

たばこを吸う前後に同じテスト(一定時間内にどの程度の作業ができるか)をした調査では、たばこを吸った後は、一酸化炭素によって、脳の働きが低下し作業量が減少していることが分かります。



## 適切な環境整備

受動喫煙を防止するためには、職場を**全面禁煙**又は**空間分煙**とすることが必要です。適切な対策ができていない場合には、可能な限り速やかに実行に移しましょう。

### 全面禁煙

確実に受動喫煙を防止することができる方法。

- ・敷地内全面禁煙
- ・建物内全面禁煙(屋外にのみ喫煙所を設置する方法)

### 空間分煙

職場内に喫煙室を設け、それ以外の場所を禁煙とする方法。

喫煙室は独立した喫煙のための部屋であって、非喫煙場所に煙がもれないことはもちろん、下記の要件を充たしていることを定期測定により確認する必要があります。

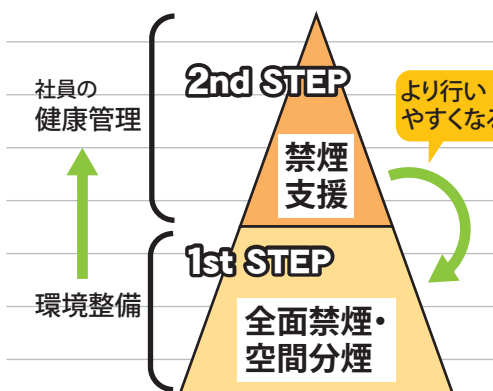
### 喫煙室の要件

- ・たばこの煙を屋外に排気する機器を設置している。
- ・浮遊粉じん濃度が $0.15\text{mg}/\text{m}^3$ 以下に保たれている。
- ・一酸化炭素濃度が $10\text{ppm}$ 以下に保たれている。
- ・非喫煙場所から喫煙室へ向かう気流の風速が $0.2\text{m}/\text{s}$ 以上ある。

「分煙効果判定基準策定検討会報告書」(厚生労働省 平成14年6月)



## STEP UP! 禁煙支援で健康増進



環境整備とともに、禁煙支援を行うことにより、従業員の健康をサポートするという理念が明確となり、喫煙者の理解も得やすくなります。禁煙が成功すれば、喫煙者や非喫煙者の健康を、喫煙がもたらす肺がんや脳卒中などの疾病から守ることができます。

職場での研修会や社内報の活用などによる社内教育や、個別の面接指導などのサポートなどを行ってみませんか。