

喫煙について

産業医 池上晴彦

本日のアジェンダ

- ✓ 喫煙の健康への影響
- ✓ 受動喫煙の健康への影響
- ✓ 加熱式タバコの健康への影響
- ✓ 企業として喫煙とどう取り組むか

本日のアジェンダ

- ✓ 喫煙の健康への影響

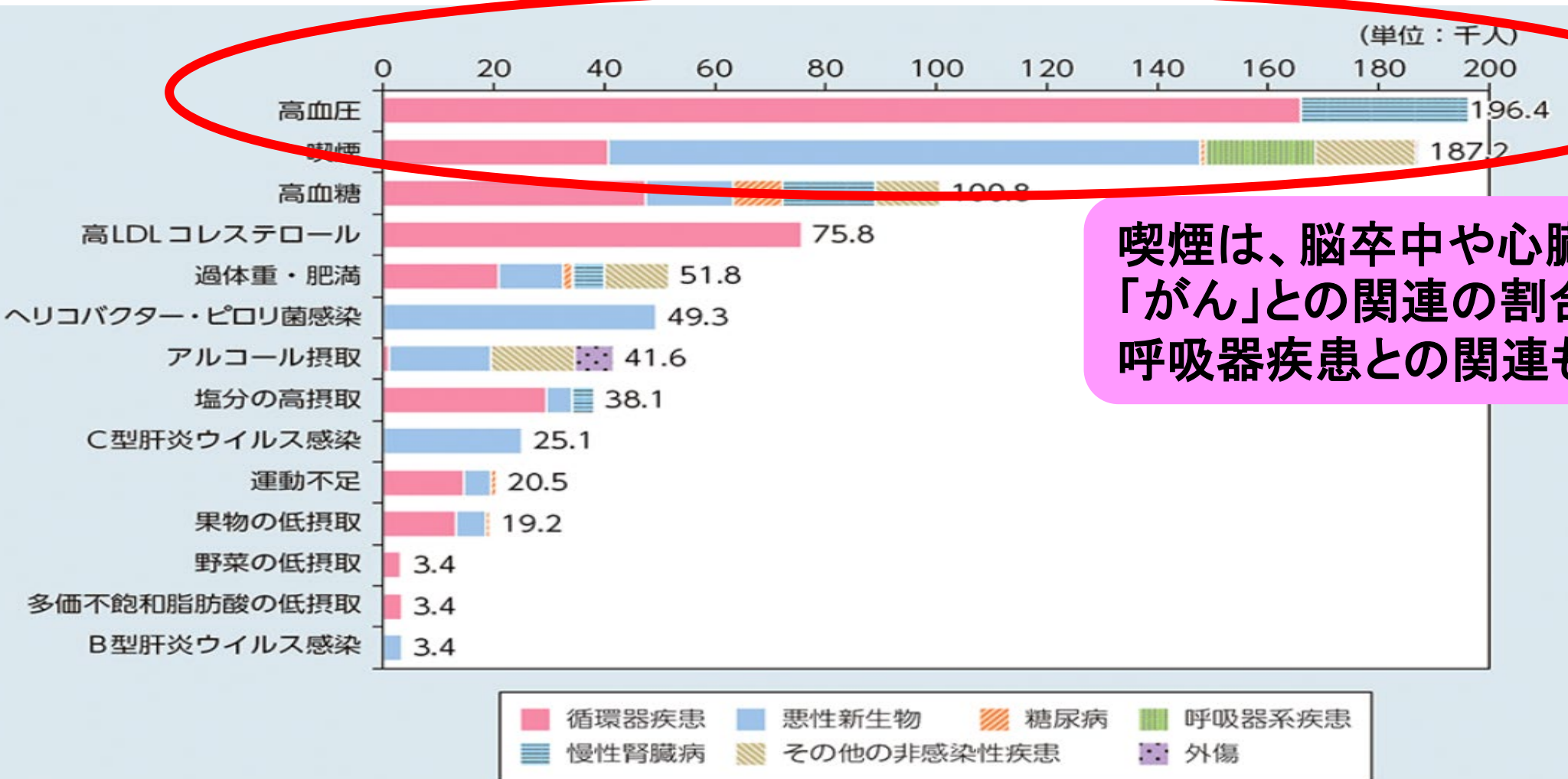
- ✓ 受動喫煙の健康への影響

- ✓ 加熱式タバコの健康への影響

- ✓ 企業として喫煙とどう取り組むか

日本の主な死亡原因は喫煙と高血圧

我が国におけるリスク要因別の関連死亡者数(2019)



喫煙は、脳卒中や心臓病以外に、「がん」との関連の割合が多く、呼吸器疾患との関連も多い

資料: Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.

(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡者数を推計したものの

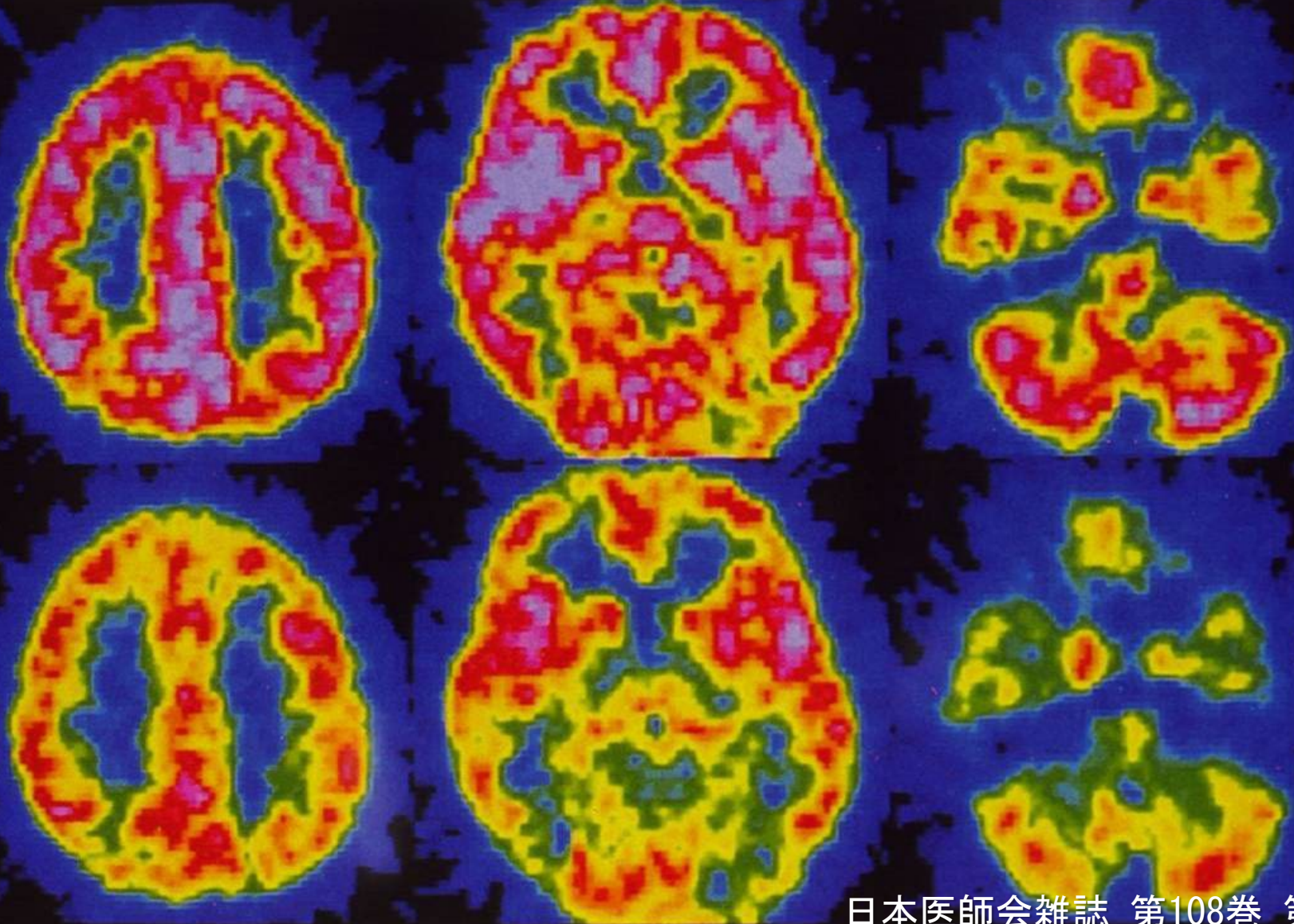


脳血管収縮 → 脳卒中や認知症

喫煙前



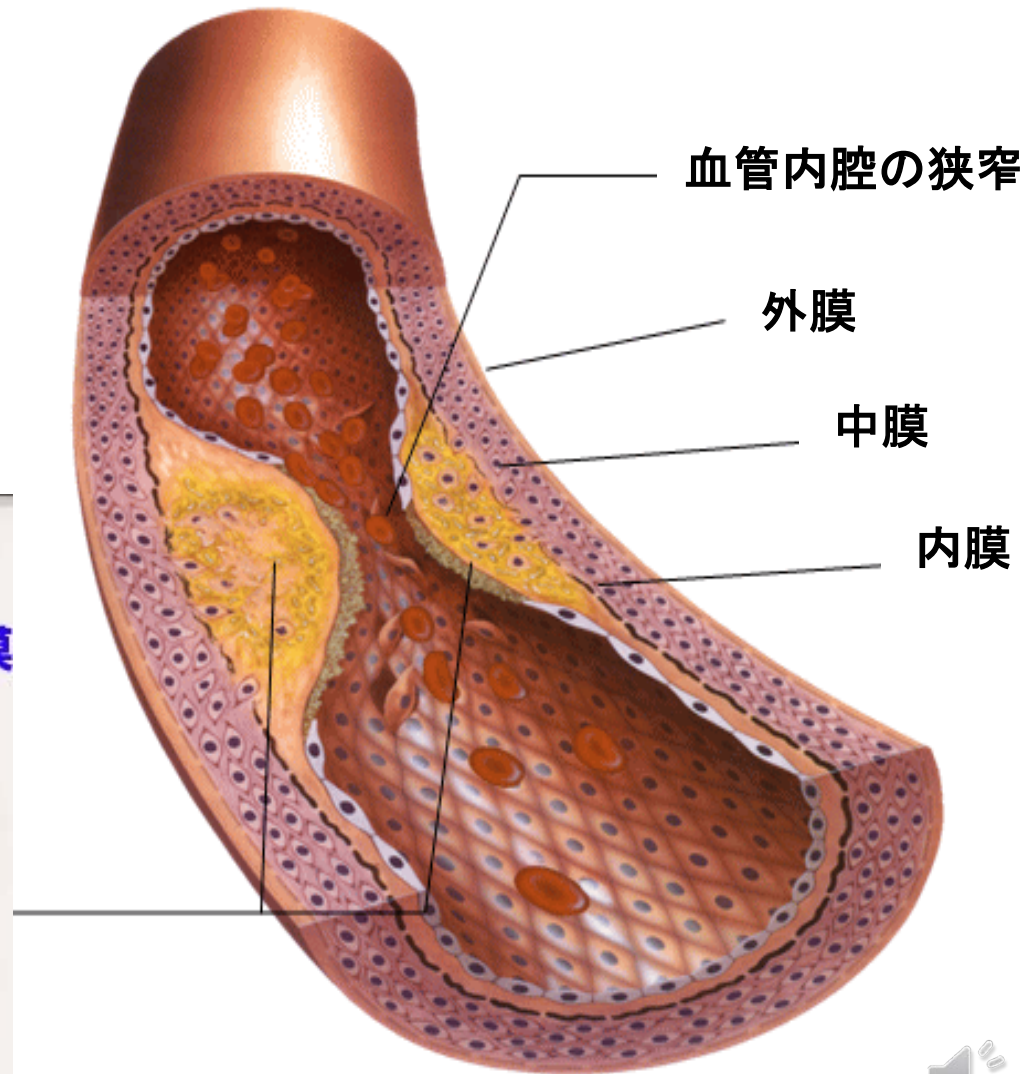
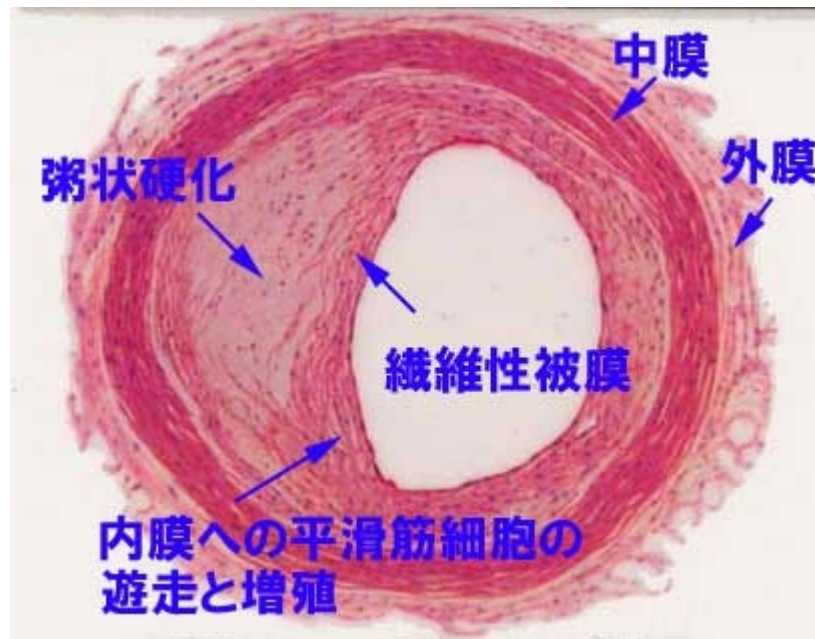
喫煙後



喫煙は動脈硬化が促進



動脈硬化促進



動脈瘤も形成されます



UK Small Aneurysm Trial
The Edinburgh Artery Study
The Cardiovascular Health Study

- ① 活性酸素で内膜が障害
- ② 中膜の弾性線維および
膠原線維が活性酸素で
断裂し、内膜と外膜の間
に「すき間」ができる
- ③ この「すき間」に血液が
入り「血まめ」状になる



脳の動脈瘤が破裂
すれば..
くも膜下出血 です

喫煙は肺炎球菌感染を増加させる

*** 気道粘膜が障害され
肺炎を合併しやすい**

- 免疫異常のない成人
患者 228人
健常者 301人
に対し調査を施行した。
- 血液や髄液の培養で検出
された症例を抽出した。
- 一日の喫煙本数に比例し
て重症肺炎球菌感染症の
罹患率が増加した。

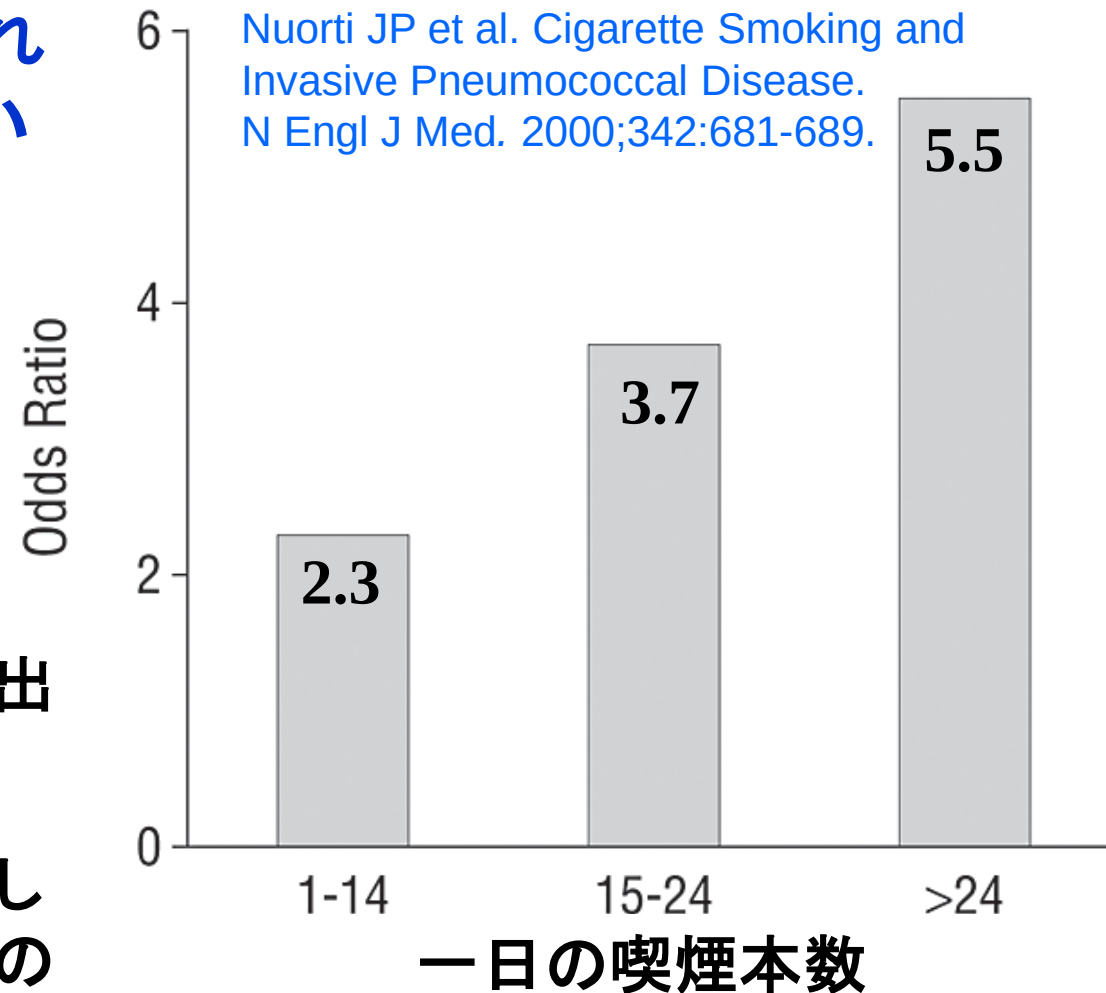
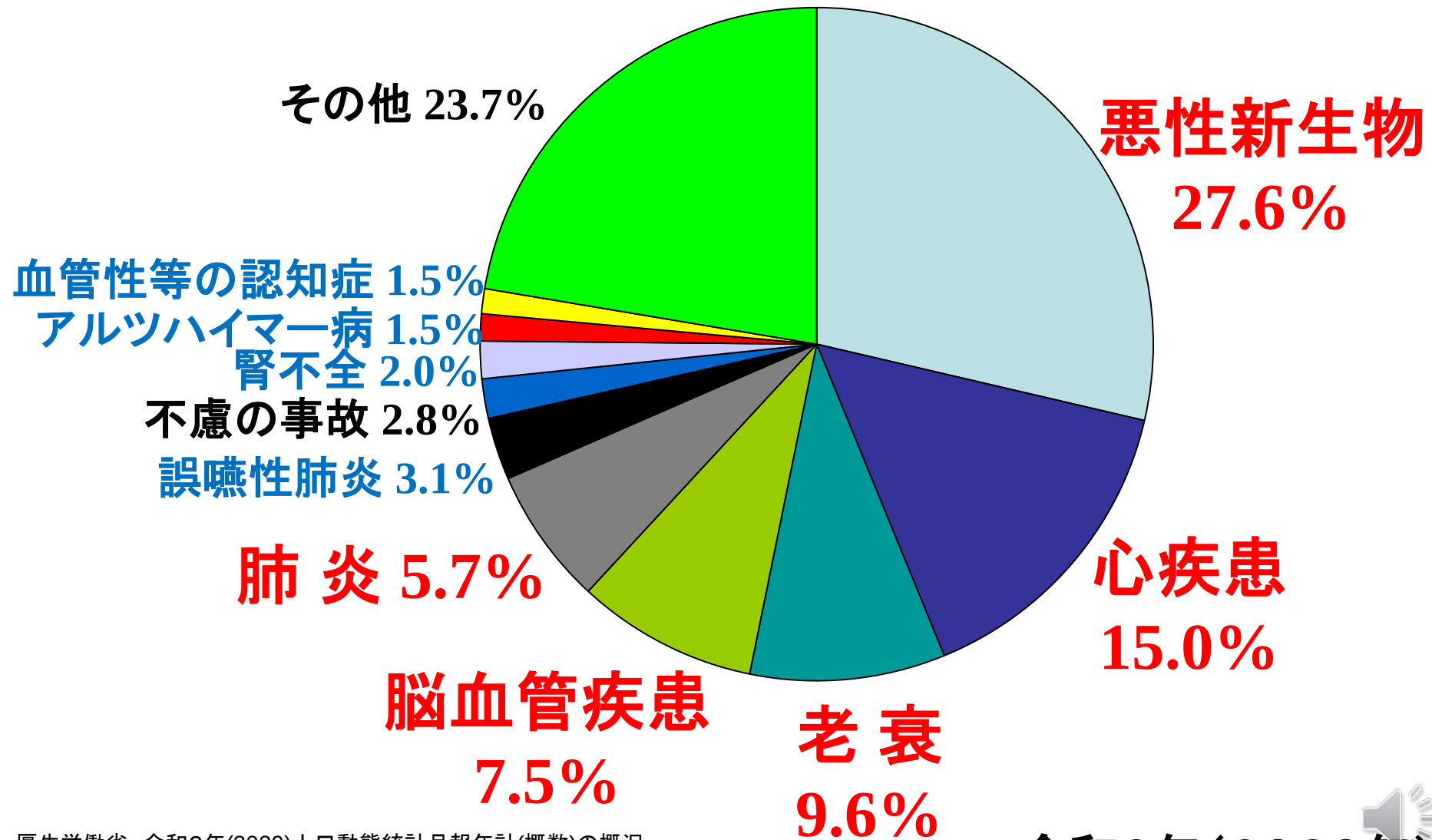


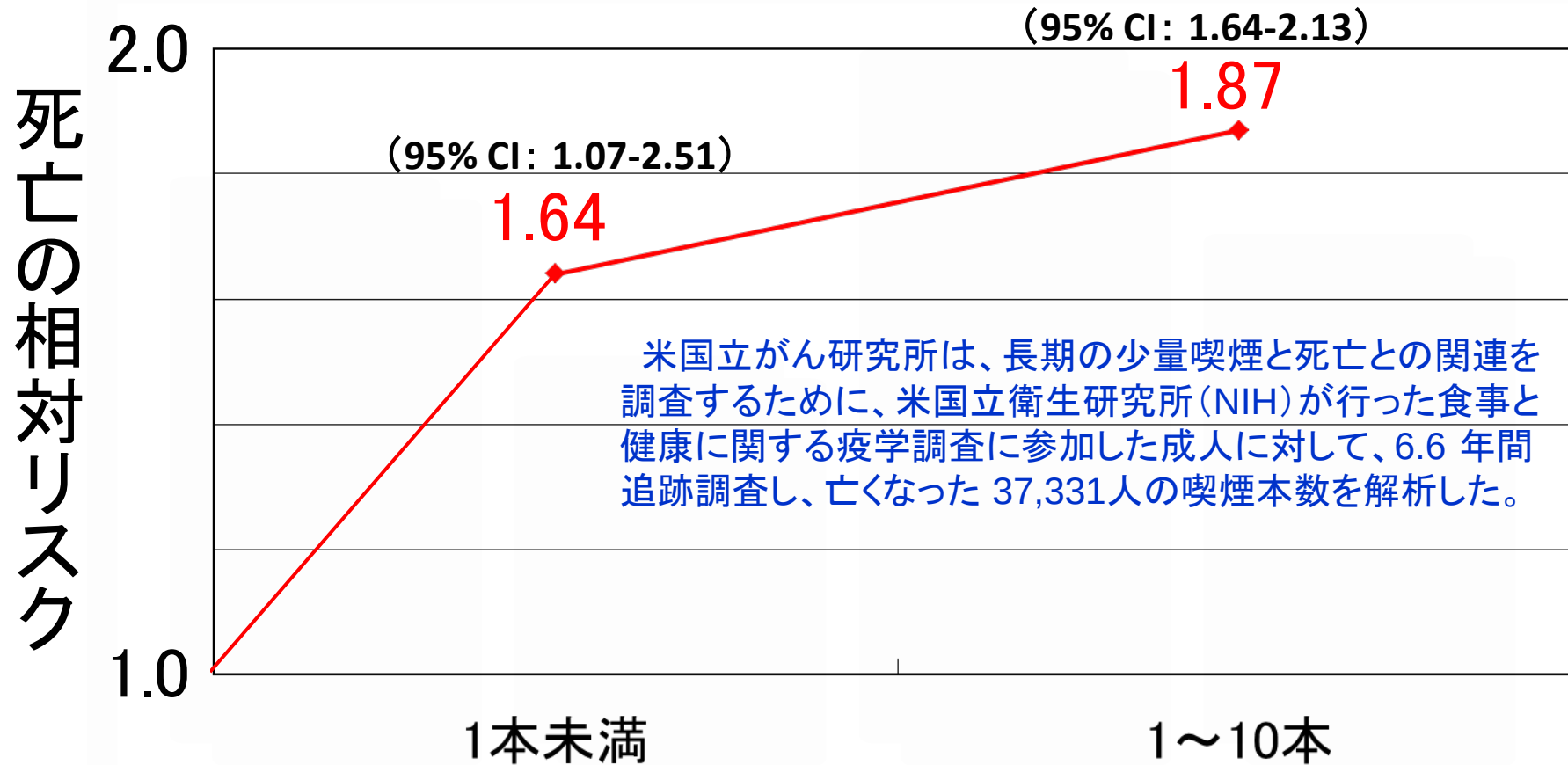
図: Lidia Arcavi et al. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164:2206-16.

タバコは 5大死因すべてを増やす



喫煙は1日1本未満でも死亡率増加

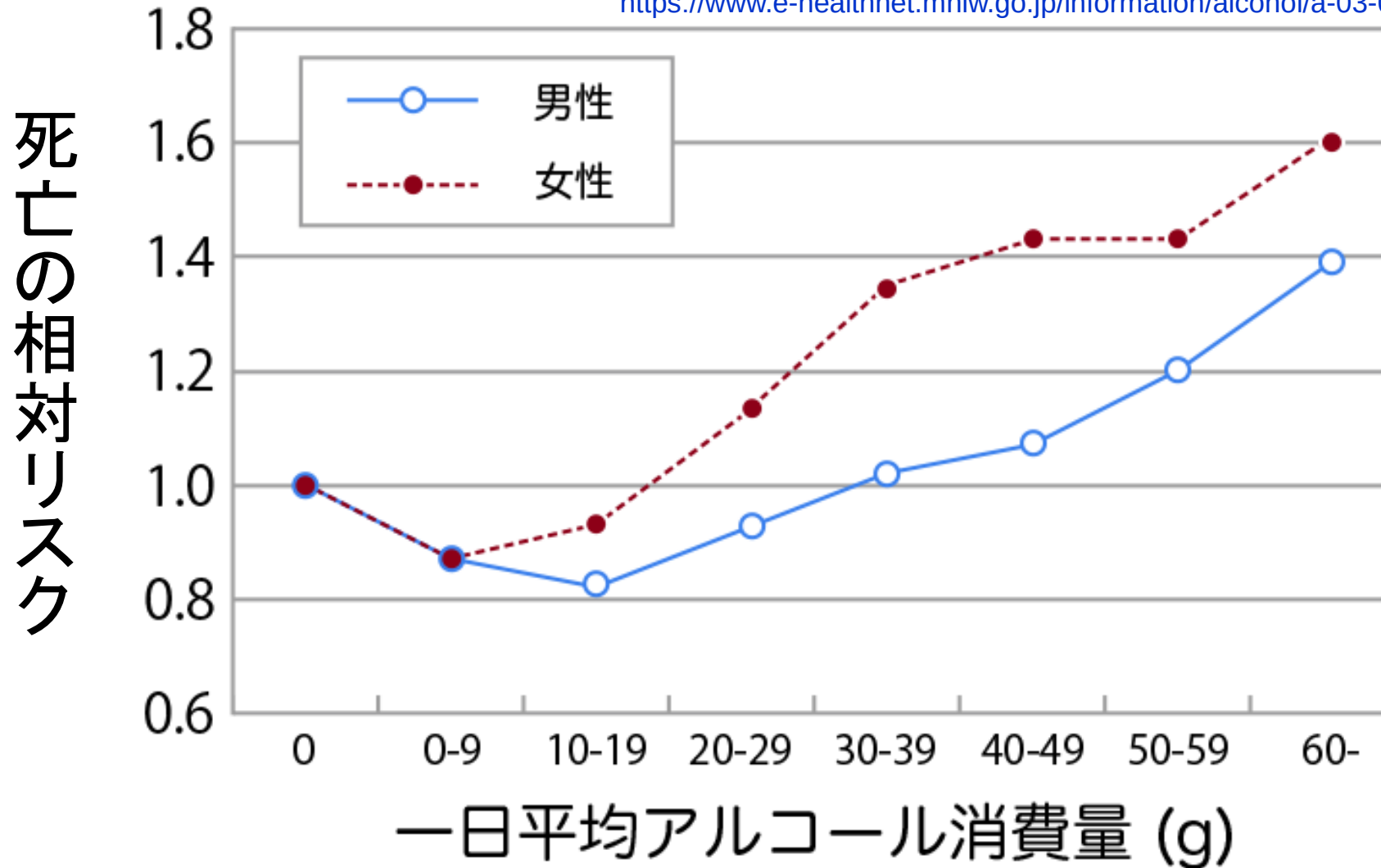
<http://kenko100.jp/articles/161226004201/#gsc.tab=0>



一日の平均喫煙本数

飲酒量と死亡率の相関は J-カーブ

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-001.html>



Holman CD, English DR, Milne E et al. Meta-analysis of alcohol and all-cause mortality: a validation of NHMRC recommendations. MJA 164: 141-145, 1996.

本日のアジェンダ

- ✓ 喫煙の健康への影響

- ✓ 受動喫煙の健康への影響

- ✓ 加熱式タバコの健康への影響

- ✓ 企業として喫煙とどう取り組むか

タバコとの関連が確実な疾病や病態

<喫煙との関係が「確実」なもの> <受動喫煙との関係が「確実」>

- がん発症
(10カ所の部位で「確実」)*
- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 腹部大動脈瘤
- 末梢の動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 呼吸機能の低下
- 結核による死亡
- 2型糖尿病の発症
- 歯周病
- ニコチン依存症
- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 臭気・鼻への刺激感
- 小児喘息
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
(受動喫煙、妊婦の喫煙)

がん発症部位(10カ所)*

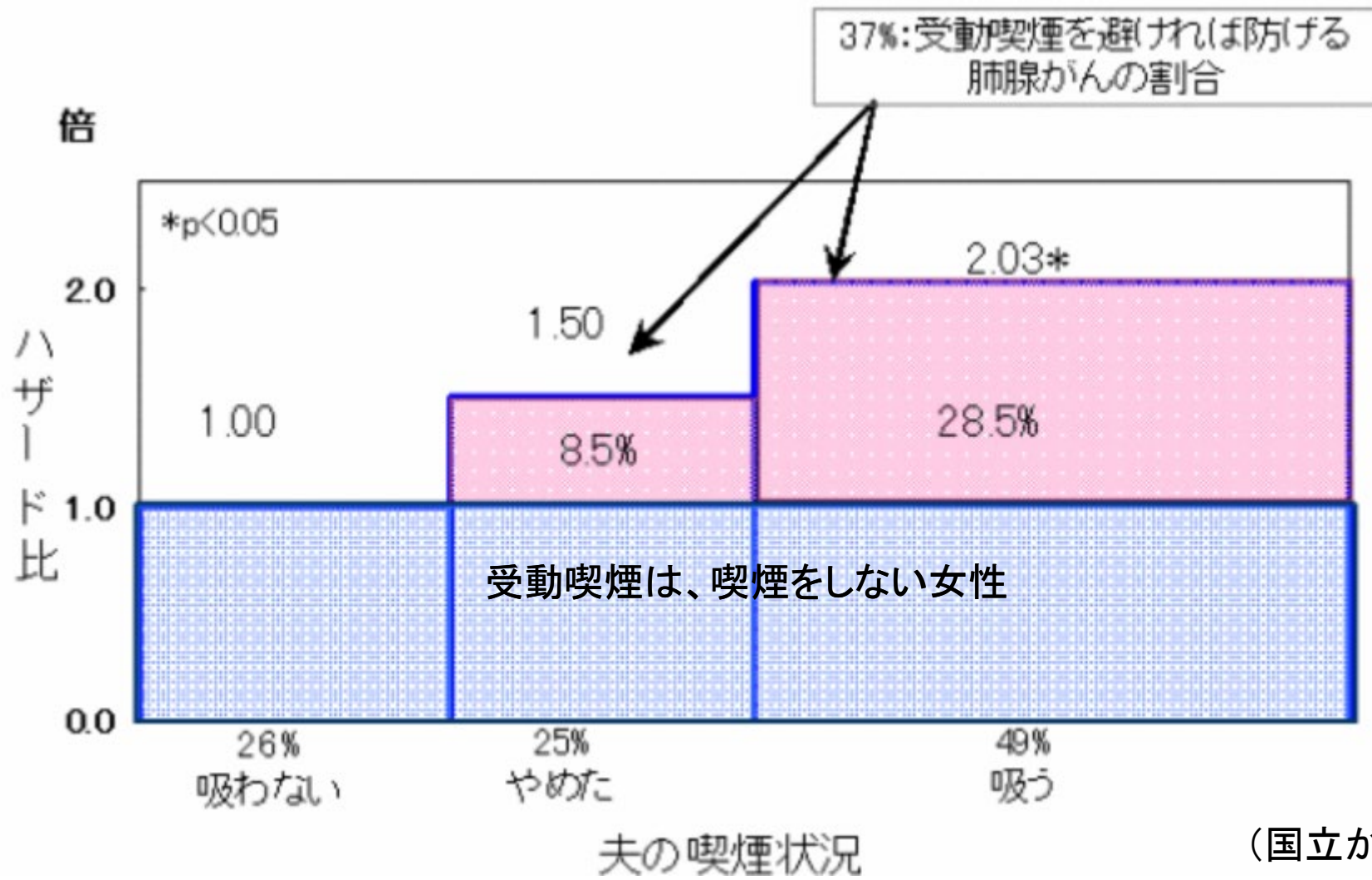
肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、
食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸

資料提供: 村松弘康先生

厚生労働省「たばこ白書」平成28年8月31日

喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-kenkou.html?tid=313655>



受動喫煙は、喫煙をしない女性に肺がんリスクを増大させる

受動喫煙を避ければ防げる

三次喫煙（サードHANDスモーク）って何？



三次喫煙（サードHANDスモーク）とは、たばこの火が消えた後に残る化学物質を吸い込むことをいいます。近くにたばこを吸っている人がいなくても、たばこの臭いが気になったことはありませんか？

たばこを吸った後の吐く息、髪や服に付く臭いにも健康に悪影響があります。「目の前で吸っていないから大丈夫」と思わず目に見えないたばこの煙から大切な人を守りましょう！！



考え方	名 称	喫煙の種類
一次喫煙	能動喫煙	自ら喫煙すること
二次喫煙	受動喫煙	自ら喫煙はしないが、他人のたばこの煙（副流煙）を吸いこむこと
<u>三次喫煙</u>	サードHANDスモーク （残留受動喫煙）	たばこを吸った後の吐く息や、 髪や服に付く臭いを吸い込むこと ※たばこを吸っていた部屋の壁や、ソファなどにも 知らない間に付いている可能性があります。

受動喫煙症(2016年 日本禁煙学会)

(診断)

✓非喫煙者

✓週 1 時間を超えて繰り返しタバコ煙に曝露。

✓曝露後 2 4 時間以内に測定した尿からコチニンを検出。

(注意)

1 日数分であっても連日避けられない受動喫煙がある場合はこれに起因する慢性の症状やタバコ病が発症する可能性がある。状況を総合的に判断し、1 日 1 時間以内であっても受動喫煙症と診断して良い。

受動喫煙症の分類と診断基準

レベル0 正常	診 断： 非喫煙者で受動喫煙の機会がない。 症状・疾患： なし
レベル1 無症候性急性 受動喫煙症	診 断： タバコ煙に急性暴露の病歴があるが症状はない。 症状・疾患： なし。ただし、同居の人間はコチニンが高値の事がある。
レベル2 無症候性慢性 受動喫煙症	診 断： タバコ煙に慢性的に曝露しているが症状はない。 症状・疾患： なし。ただし、同居の人間はコチニンが高値の事がある
レベル3 急性（再発性）受動喫煙症	診 断： ①症状の出現（増悪）が受動喫煙曝露開始（増大）後にはじまった。 ②疾患の症状が受動喫煙の停止（軽減）とともに消失（改善）し、 受動喫煙がなければいつまでも無症状（安定）。 症状・疾患： めまい、吐き気、倦怠感、流涙、結膜炎・鼻炎・咳・咽喉頭炎・気 管支炎。発疹、頭痛、狭心症、心房細動、一過性脳虚血発作、体調 不良、うつ症状など
レベル4 慢性（再発性）受動喫煙症	診 断： 急性受動喫煙症を繰り返しているうちに、受動喫煙曝露期間を超え て症状または疾患が持続するようになったもの。 症状・疾患： タバコアレルギー、化学物質過敏症、アトピー性皮膚炎、気管支喘 息、糖尿病、メタボリック症候群、心房細動、心筋梗塞、脳梗塞、 COPD、自然気胸、肺結核、アルツハイマー病、小児の肺炎・中耳 炎・副鼻腔炎、喘息、身体発育障害、注意欠陥／多動性障害 (ADHD)、乳幼児の食物アレルギー、肺炎など
レベル5 重症受動喫煙症	診 断： 急性・慢性受動喫煙症の経過中に、致死的な病態または重篤な後遺 障害の合併に至ったもの。 症状・疾患： 悪性腫瘍（特に肺がん、喉頭がん、副鼻腔がん、子宮頸がんなど）、 乳幼児突然死症候群、くも膜下出血、脳梗塞、心筋梗塞、心臓突然 死、COPDなど

本日のアジェンダ

- ✓ 喫煙の健康への影響
- ✓ 受動喫煙の健康への影響
- ✓ 加熱式タバコの健康への影響
- ✓ 企業として喫煙とどう取り組むか

職場における喫煙対策の法的根拠

- 1 健康増進法 2003年施行 受動喫煙防止 努力義務
- 2 改正健康増進法 2020年施行 受動喫煙防止 義務化
25条:国及び地方公共団体は、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙防止に関する意識の啓発、樹脂御喫煙防止に必要な環境nの整備その他受動喫煙防止するための措置を総合的に推進するよう努めなくてはならない。
- 3 受動喫煙防止条例(東京都 2020施行)
- 4 労働安全衛生法 従業員の受動喫煙を防止するために、適切な措置をとることを務める義務(努力義務)をすべての企業に課す
- 5 安全配慮義務 労働契約法第5条に定められる安全配慮義務
- 6 職業安定法施行規則;募集・求人に際して「就業場所における受動喫煙防止のための取り組みを明示しなければならない

令和2年4月全面施行

	改正健康増進法 (平成30年7月18日成立)	東京都受動喫煙防止条例 (平成30年6月27日成立)
幼稚園、小・中・高校、 大学、病院、行政機関	敷地内禁煙 (屋外喫煙所の設置は可)	敷地内禁煙(幼稚園・保育所、 小中高校は屋外喫煙所も不可)
大規模の飲食店 (チェーン店など)	資本金＞5000万円の飲食店、 客席面積＞100 m ² の飲食店、 また新規に開業する飲食店は 屋内禁煙(喫煙室の設置可)	従業員のいる飲食店は例外なく 屋内禁煙(喫煙室の設置可)
小規模の飲食店 (個人経営店など)	資本金≤5000万円かつ 客席面積≤100 m ² の既存店は 標識を掲示すれば喫煙可 (期限付きの経過措置)	従業員がいない飲食店のみ (同居中の家族だけで営業する店) 標識を掲示すれば喫煙可
飲食店内での 加熱式タバコの扱い	「当分の間(期限は未定)」の経過措置として 加熱式タバコ専用の喫煙室内ならば飲食しながらの使用も可	
その他の施設 (オフィス、ホテルなど)	原則屋内禁煙(喫煙室の設置可)	
未成年者の保護規定	喫煙スペースへの立ち入り禁止	
罰則(行政処分)	管理者:50万円以下の過料 喫煙者:30万円以下の過料	管理者:5万円以下の過料 喫煙者:3万円以下の過料 (加熱式タバコには罰則適用せず)

従業員に対する受動喫煙対策について

- 多数の者が利用する施設等では、施設等の類型・場所ごとに禁煙措置や喫煙場所の特定を行うこととするが、喫煙可能場所のある施設の従業員の「望まない受動喫煙」を防止するため、以下の施策を講ずる。

1 20歳未満の者（従業員含む）の立入禁止

多数の者が利用する施設等の管理権原者等は、20歳未満の者（従業員を含む）を喫煙可能場所に立ち入らせてはならないこととする。

2 関係者による受動喫煙防止のための措置

関係者（※）に受動喫煙を防止するための措置を講ずる努力義務等を設ける。その上で、これらの努力義務等に基づく対応の具体例を国のガイドラインにより示して助言指導を行うとともに、助成金等によりその取組を支援する。

※上記1の施設等の管理権原者等及び事業者その他の関係者

また、従業員の募集を行う者に対しては、どのような受動喫煙対策を講じているかについて、募集や求人申込みの際に明示する義務を課すこととする。（今回の法律とは別に関係省令等により措置）

（参考） ガイドラインに盛り込む措置の例

- ① 喫煙室や排気装置の設置などハード面の対策と助成金等利用可能な支援策の概要
- ② 勤務シフト・店内レイアウト・サービス提供方法の工夫、従業員への受動喫煙防止対策の周知（モデル労働条件通知書等の活用）などソフト面の対策と相談窓口等利用可能な支援策の概要
- ③ 従業員の募集や求人申込みの際に受動喫煙対策の内容について明示する等、従業員になろうとする者等の保護のための措置

「健康経営※」とは従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

経済産業省と東京証券取引所は、「国民の健康寿命の延伸」に対する取り組みの一環として
「健康経営銘柄」を選定しています。

「健康経営」とは、従業員等の健康保持・増進の取り組みが、将来的に企業の収益等を高める投資であるとの考えのもと、従業員等の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実践することです。健康経営の推進は、従業員の活力や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績や企業価値の向上、株価向上に繋がると期待されます。

また、国民の健康増進、経済成長、持続可能な社会保障制度等の社会課題の解決に貢献するものであると考えられます。

本取り組みでは、東京証券取引所に上場している企業の中から健康経営の取り組みが特に優れた企業を選定し、長期的な視点からの企業価値向上を重視する投資家にとって、魅力ある投資対象であるものとして紹介することを通じ、企業における健康経営の取り組みの促進を目指しています。

※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



3. 選定要件

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件	
				銘柄・ホワイト500	大規模
1. 経営理念 (経営者の自覚)	健康経営の戦略、社内外への情報開示	健康宣言の社内外への発信(アニュアルレポートや統合報告書等での発信)	パフォーマンス指標及び測定方法の開示	必須	
				必須	—
	自社従業員を超えた健康増進に関する取り組み	①トップランナーとして健康経営の普及に取り組んでいること		必須 ※回答結果公表追加	左記①～⑬のうち13項目以上
2. 組織体制	経営層の体制	健康づくり責任者が役員以上		必須	
	実施体制	産業医・保健師の関与			
	健保組合等保険者との連携	健保組合等保険者との協議・連携			
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	必須	
		健診・検診等の活用・推進	②定期検診受診率(実質100%)	左記②～⑬のうち13項目以上	左記①～⑬のうち13項目以上
			③受診勧奨の取り組み		
			④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施		
	健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職又は従業員に対する教育機会の設定 ※「従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育」については参加率(実施率)を測っていること		
		ワークライフバランスの推進	⑥適切な働き方実現及び育児・介護の両立支援の取り組み		
		職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み		
		仕事と治療の両立支援	⑧私病等に関する復職・両立支援の取り組み(⑭以外)		
	従業員の心と身体 の健康づくりに 関する 具体的対策	保健指導	⑨保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※「生活習慣病予備群者への特定保健指導以外の保健指導」については参加率(実施率)を測っていること		
		具体的な健康保持・増進施策	⑩食生活の改善に向けた取り組み		
			⑪運動機会の増進に向けた取り組み		
			⑫女性の健康保持・増進に向けた取り組み		
			⑬長時間労働者への対応に関する取り組み		
			⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み		
		感染症予防対策	⑮感染症予防に関する取り組み		
		喫煙対策	⑯喫煙率低下に向けた取り組み 受動喫煙対策に関する取り組み		
				必須	
4. 評価・改善		健康経営の推進に関する効果検証	健康経営の実施についての効果検証	必須	
O. 法令遵守・リスクマネジメント(自主申告) ※「誓約書」参照			定期検診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等	必須	

喫煙、とくに受動喫煙は「必須項目」

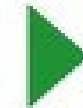
奈良県生駒市の受動喫煙対策

「喫煙後45分間はエレベーター利用禁止」

喫煙室で
たばこを吸う

➤ エレベーター室内に
貼られている注意書き

➤ 職場に階段で向かう



受動喫煙対策への受け止め

職員

行政としては当然。厳しい
とも思ったが、運動になる
ので前向きにとらえている

疲れた

ありがたいが、
やり過ぎるのも気の毒

おもしろいが、目に見える
実効性はあるのか

市民

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから