



受動喫煙の怖さを知ろう

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

1. タバコの煙に含まれる有害物質

朝起きて喫煙すると、体がしびれた経験はありませんか。経験された方、これはたばこの煙の中に含まれている一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結合して、血液の酸素運搬機能が阻害され、血管が収縮し、組織が酸素欠乏状態に陥るためです。

このように、たばこの煙は肺から速やかに吸収され、全身に拡がり、中枢神経に作用し、少量では興奮作用、大量では鎮静作用を引き起こします。そして、たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、一酸化炭素、ニコチン、タール、カドニウム、アンモニア、ヒ素などの発がん物質が含まれています。

2. 受動喫煙(※)とは

多数の有害物質を含むタバコを喫煙し、体を壊すのは自己責任ですから、第三者が喫煙者にくどくど文句を言っても仕方ありませんが、吸いたくない煙を吸わされる第三者(受動喫煙者)には大迷惑な話です。

このため、2018年7月健康増進法が一部改正され、第二種施設(商業施設、事務所、工場などで二人以上の人が利用する施設)では、原則、屋内禁煙(喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)となりました。

※受動喫煙・・・喫煙していなくても周囲に喫煙者がいると、火をつけたタバコの先端から立ち上がる煙(副流煙)や、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)を吸ってしまうこと。



3. 受動喫煙者の肺ガン(腺ガン) リスク

受動喫煙に伴う肺ガン発生のリスクが証明されるようになりました。国立ガン研究センターは受動喫煙と肺ガン罹患率との関係を報告しています(Int.Cancer,2008,122、653-657引用)。

i) 夫からの受動喫煙による非喫煙女性の肺ガン罹患率

対象者は平成2年と平成5年に40~69歳のたばこを吸わない女性約2万8千人です。平成16年まで追跡したところ、109人が肺ガンに罹患しました。夫の喫煙状態別発生率は、夫が非喫煙者である女性より、夫が喫煙者である女性の方が約1.3倍と多く、罹患者の8割が腺ガンで、受動喫煙のある女性は受動喫煙のない女性の約二倍でした。

肺ガンの組織学種類には、喫煙者に多発する扁平上皮ガンや小細胞ガンは太い気管支に発生し、腺ガンや大細胞癌などは肺末梢の細い気管支に発生します。

受動喫煙の女性に腺ガンが多い原因は、受動喫煙では煙が空气中に拡がり、フィルターの役目をする鼻腔から吸われる有害物質が、喫煙者が口から直接吸うより小さいので、肺の奥まで吸い込まれるためと推測されています。

ii) 開放型の屋外喫煙所から受動喫煙を回避する

日本禁煙学会によると、喫煙者1人から出る煙は無風状態でも直径14mの範囲まで拡がり、複数人が同時に吸うと、その範囲は2~3倍に拡大すると報告しています(読売新聞、2024.4.5引用)。大阪医科薬科大学などは屋外喫煙所にセンサーを設置し、喫煙所から25m以内に通行した人を「受動喫煙者」としてカウントしたところ、推計喫煙者は262人だったのに対し、受動喫煙者は約15倍の3,907人であったと報告しています。このセンサーを応用すれば、簡便な方法で望まない受動喫煙者を減らすことが出来、極めて有用だと報告しています。

4. むすび

受動喫煙の怖さは多くの人達に認知されるようになり、市街には多くの喫煙所が設けられ、決まった場所で喫煙する人が増え、以前のような喫煙所以外で喫煙する人は少なくなりました。

最近、受動喫煙の肺ガンには、喫煙者とは異なる遺伝子変異が誘発され、良性腫瘍のガン化を促したり、ガンの悪性度を高めているなど、受動喫煙による肺ガンは喫煙者とは健康への影響が異なることが判りました。いずれ、受動喫煙のリスクが遺伝子レベルで明らかにされるようになるでしょう。

受動喫煙が100%なくなるような社会にしなければなりません。まずは社長さん、受動喫煙の怖さを認識していただき、職場でも「喫煙率ゼロ」を目標にして「卒煙」にチャレンジしてはいかがでしょうか。



 **全国健康保険協会 山口支部**
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30 ~ 17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和6年7月号



千畳敷

熱中症を予防しましょう

Q 熱中症が疑われる場合、最初にすべきことは何でしょう

- ①大量の水を飲ませる
- ②衣服を脱がせる
- ③涼しい場所に避難させる
- ④食事を与える

※答えは記事の中にあります。

熱中症を未然に防ぐためのセルフケア方法



暑さ対策のアイテムは?

暑さ対策に効果的なアイテムを目的別に用意しておき、夏の外出時には持ち物に加えるようにしましょう。リュックなどにまとめておくと、災害時の持ち出しにも便利です。

水分と塩分を補給するもの

- ・スポーツドリンク
- ・水
- ・塩飴

日差しや暑さを防ぐもの

- ・日傘
- ・帽子
- ・アームカバー

冷やすもの

- ・冷却剤
- ・うちわ
- ・扇子
- ・携帯型扇風機

環境を知るもの

- ・温度計
- ・湿度計

気温や湿度の確認を習慣化しましょう

熱中症を予防するには?

室内	屋外
・扇風機やエアコンで温度を調整 ・遮光カーテン、すだれを利用	・日傘や帽子を着用 ・日陰の利用、こまめな休憩
蓄熱を回避	水分補給
・通気性のよい衣服を着用 ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす	・こまめに水分を補給する



栄養バランスの取れた食事、十分な休息と質の良い睡眠を確保することも大切です

熱中症を疑う症状は?

- | | | |
|--|-------|--|
| ☐ めまい
☐ 立ちくらみ
☐ 生あくび
☐ 大量の発汗
☐ 筋肉痛
☐ 筋肉のこむら返り | 悪化すると | ☐ 頭痛
☐ 嘔吐
☐ 倦怠感
☐ 判断力低下
☐ 集中力低下
☐ 虚脱感 |
|--|-------|--|

出典: 熱中症の予防についてのリーフレット(厚生労働省)

熱中症になった場合は?

まず**エアコンの効いた室内や日陰などの涼しい場所**に避難しましょう。衣服をゆるめ、**首や脇の下、足の付け根を氷や保冷剤で冷やします**。**水分や塩分を補給**しましょう。嘔吐や意識がない人には無理に飲ませないでください。症状が改善されない場合は、医療機関を受診してください。

～今年の12月2日に健康保険証が廃止されます～
今から「マイナ保険証」を使い始めましょう!

マイナ保険証のこと、まだよくわからないわ・・・



健康保険証が廃止されたらどうなるんだろう?

こちらの動画をご覧ください!
マイナ保険証のメリット、使用方法、保険証廃止後のことについてご説明しています。



使ってみよう!
マイナ保険証(動画)



マイナ保険証特設ページ
(協会けんぽ)



公共施設や商業施設で実施する集団健診について



協会けんぽ山口支部が実施する健康診断には、加入者の皆様が健診機関で受診する方法の他に、公共施設、商業施設等の会場を利用した集団健診で受診する方法があります。

～集団健診利用者の声～

〈被保険者様〉

〈被扶養者様〉

生活習慣病予防健診を実施する健診機関が事業所の近くにないので集団健診で受診しています！



お買い物ついでに気軽に受診できて、とっても便利です！

Q：集団健診は健診機関で受診できる内容と違いはないの？

A：集団健診は健診機関で受診する方法と同じ健診内容を受けることができます。

被保険者対象の生活習慣病予防健診では、胸部レントゲンやバリウム使用の胃部レントゲンなども検診車で受診することができます。被扶養者対象の特定健診についても公共施設、商業施設の会場で、健診機関で受診する方法と同じ内容が受診ができます。

Q：集団健診の日程や申し込み先はどこでわかるの？

A：集団健診の日程や申し込み先は、協会けんぽ山口支部のホームページに掲載しております。下記記載の QR コードより該当ページをご覧ください。

【生活習慣病予防健診】（被保険者）

35歳以上の被保険者の方が対象です。胃がん・肺がん・大腸がん検診を含み、労働安全衛生法の事業者健診の代わりにもなる健診です。

生活習慣病予防健診の集団会場に関する情報はこちらから



【特定健診】（被扶養者）

40歳以上の被扶養者の方が対象です。メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣改善に役立つ健診です。がん検診と同時に受診できる会場もあります。

特定健診の集団健診に関する情報はこちらから



《事業主様へお願い》

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康維持・健康づくりのサポートをこれからも行ってまいります。健診は其中でも中心的な役割であり、皆様の現在の健康状態を知ることができる貴重なツールになります。症状はないが、治療を開始したほうがよい病気が見つかることもありますので、被保険者を通じてご家族（被扶養者）にもお伝えいただき、協会けんぽの費用補助もある上記の健診をぜひご活用ください。

よろしくお願いいたします



問い合わせ先：083-974-1501（保健グループ）

特定保健指導業務の外部委託について

協会けんぽ山口支部では、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクある40～74歳までの方を対象に保健師・管理栄養士が健康サポートを行っています。一人でも多くの加入者の皆さまに保健指導を受けていただけるよう、特定保健指導業務の一部を外部委託しています。委託業者より、事業所へご連絡をさせていただきますので、積極にご活用ください。

令和6年度委託先事業者



株式会社 ベネフィット・ワン

委託内容：被保険者への特定保健指導業務
所在地：東京都新宿区西新宿 3-7-1
電話番号：03-6870-2700

株式会社 ベストライフ・プロモーション

委託内容：被保険者の特定保健指導における初回面談後の継続的な支援業務
所在地：大阪府大阪市中央区城見 2-2-53
大阪東京海上日動ビル 7 階
電話番号：06-6809-1305

事業主や法人役員は業務上の負傷等で健康保険は使える？？？

A. 特例として健康保険が使用できるケースがあります。

通常、業務上の負傷等では健康保険は使用できず、労災保険の対象となります。

しかし、事業主や法人役員は、労災保険の適用対象外であるため、労災保険からも給付を受けることができません。（労災保険の特別加入者は除く（注1））

ただし、「被保険者の数が5人未満である適用事業所に使用される法人の役員」が、従業員と同一の業務を行った際に負った傷病（注2）については健康保険を使うことができます。

（注1）一定の要件の元に労災保険に特別に加入することが認められています。

労働保険の特別加入については、労働基準監督署へご相談ください。

（注2）法人の役員の業務に起因する傷病は健康保険から給付は受けられません。



事業主や法人役員が従業員と同一の業務を行った際に業務上の負傷を負ったケース

労災保険に特別加入していますか？

はい

労働基準監督署へご相談ください。

いいえ

事業所の健康保険加入者は5人未満ですか？

はい

健康保険証が使えます。

いいえ

労災保険も健康保険も対象外