

# 受動喫煙は ほんとうに恐ろしい

喫煙は、周囲の人に悪影響を及ぼすことは知られて  
いましたが、昨年の厚生労働省の「たばこ白書」で、  
受動喫煙と病気の因果関係は科学的に明らかなこと  
が報告されました。

自分の健康はもちろん、職場の仲間や家族の健康の  
ためにも、ぜひ禁煙に取り組みましょう。

**受動喫煙による年間死亡数  
推計値は15,000人！**  
脳卒中 8,014人 虚血性心疾患 4,459人  
肺がん 2,484人 乳幼児突然死症候群 73人  
※平成28年厚生労働省研究班報告より



喫煙との関連が  
「確実」とされるもの

- 脳卒中
- 臭い・  
不快感と鼻への刺激感
- 肺がん
- 虚血性心疾患

成人への影響



喫煙との関連が  
「示唆」されるもの

- 鼻腔がん・副鼻腔がん
- 大腸がん・膵臓がん
- 乳がん
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 呼吸器への影響(急性・慢性)

- 中耳炎
- むし歯
- 呼吸機能低下

- 胎児への影響
- 発育遅延
  - 低出生体重

子どもへの影響

- ぜんそく
- 乳幼児突然死症候群

参考：厚生労働省HP「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

## 受動喫煙の有害性が高いワケ

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、燃  
えているタバコから立ち昇る「副流煙」に分けられ  
ます。ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質の発生は、  
副流煙のほうが多く、中には主流煙の数十倍にのぼる量が副流  
煙に含まれる有害物質もあるのです。  
タバコを吸わない人は、吸った人の吐き出した主流煙と副流煙  
の混合物を吸うこととなりますが、副流煙のほうが有害物質は  
多く、85%を占めるといわれています。

## タバコは家族の健康を脅かす

たとえば夫が喫煙している妻の肺がんによる死亡  
率は、喫煙しない夫の妻より明らかに高く、その  
喫煙量とともに高くなる傾向があります。

また、母親がタバコを吸わなくても受動喫煙が原因で、赤ちゃ  
んが十分に育つことができず、低体重児の出産につながります。  
さらに、ニコチンの神経毒性は子どもの脳に大きなダメージを与  
え、妊娠中に喫煙をしていた母親から生まれた子どもは、知能指  
数が低くなることが調査で示されています。

## けんぽお知らせ板