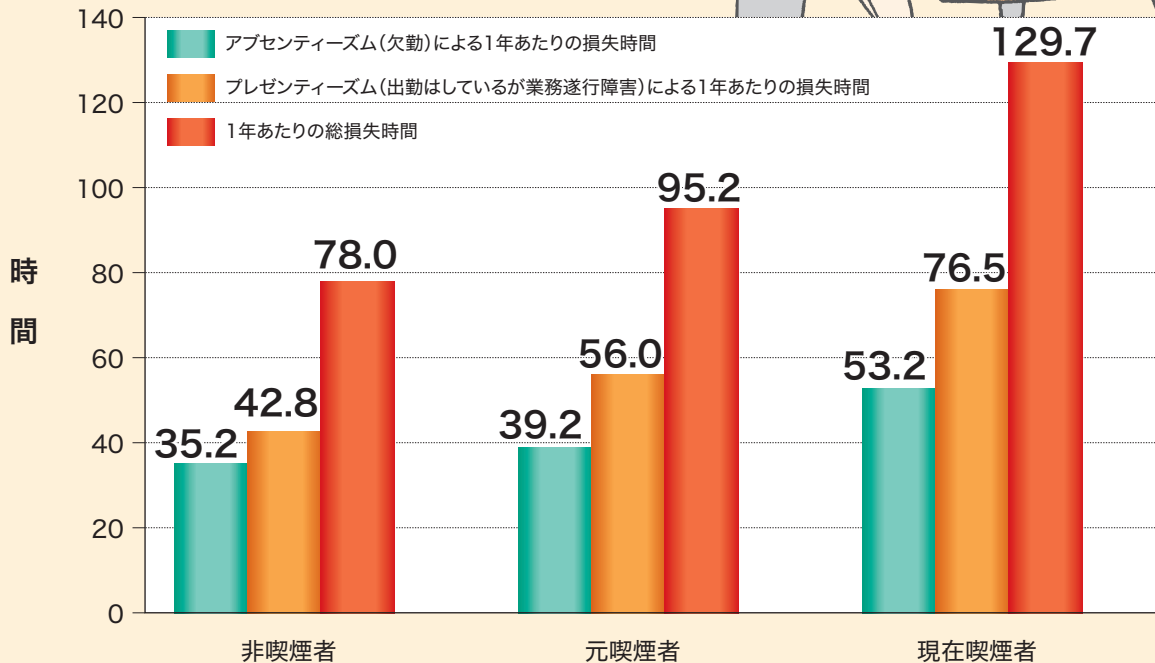


# 働く世代の禁煙を考える

## 喫煙による生産性損失時間

喫煙者のプレゼンティーズム(出勤はしているが仕事が通常通りにできない)による損失時間は年間76.5時間! 非喫煙者、元喫煙者と比べ最も多くなっています。アブセンティーズム(欠勤)も、喫煙者は非喫煙者に比べ年間で18時間も生産性損失時間が多くなっています。

喫煙による生産性損失時間  
喫煙は年130時間のムダ!





# 「職場における受動喫煙防止対策に関する検討会」 報告書

(平成 22 年 5 月 26 日 厚生労働省労働基準局安全衛生部)

## 会社(事業者)は受動喫煙防止対策が必要

労働者の健康障害  
防止という観点か  
ら取り組むべき

一般の事務所や工場  
においては、**全面禁煙**  
又は**喫煙室の設置**  
による空間分煙とす  
ることが必要

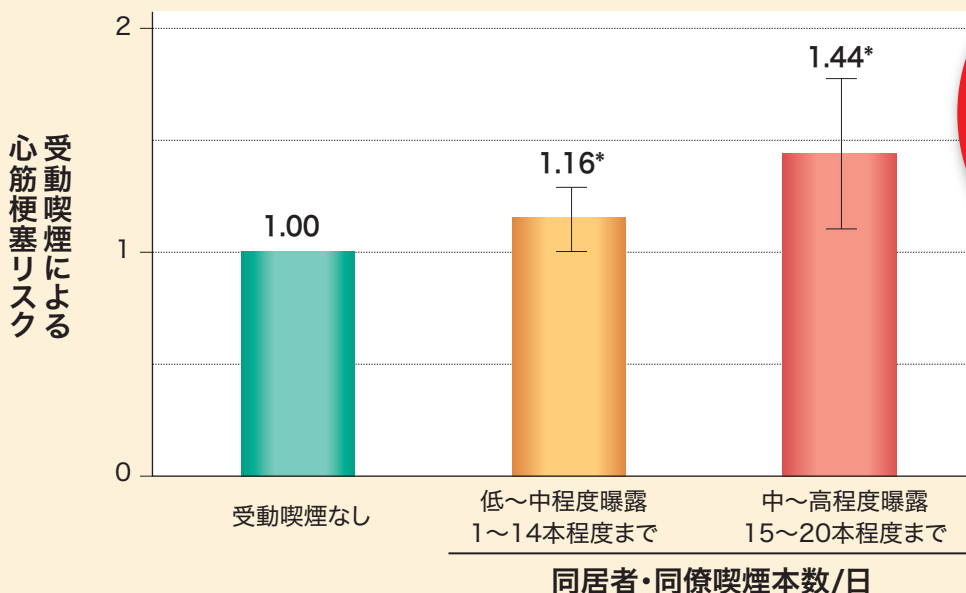
事業者の努力義務  
ではなく、**義務と**  
**すべき**

厚生労働省においては、本報告書の内容等を踏まえ、今後、制度改正について法案の提出等を予定しています。

但し、動脈硬化学会などが参加する「禁煙推進学術ネットワーク」では、あくまで**建物内の全面禁煙実施が必要**と考えており要望書を提出しています。

## こんなに怖い受動喫煙 (同居者や同僚の喫煙で心筋梗塞のリスクが上昇)

受動喫煙で心筋梗塞や狭心症などの危険性が高くなることが分かっています。  
また、タバコ煙をあびればあびるほどその危険性が高まります。



### 受動喫煙とは

自分が喫煙したのではないのに  
他の人のタバコの煙を  
吸い込んでしまう  
ことをいいます。

(米国公衆衛生長官報告2006年版)  
\*は有意に高いことを示します。

## ニコチン依存症のスクリーニングテスト

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問5 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問8 タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	合計	<input type="text"/>

合計が5点以上で  
ニコチン依存症と診断されます。

### 3種類の禁煙治療

条件が揃えば、  
健康保険で  
治療もできます。

ニコチン置換療法

1 ニコチンガム 2 ニコチンパッチ

薬局で購入

非ニコチン製剤(飲み薬)

3 バレニクリン

禁煙外来で保険治療

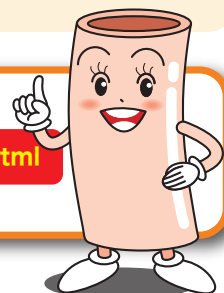
健康保険で治療できる条件は、患者自らが禁煙を望むこと、ニコチン依存症診断用のスクリーニングテスト(上記)を行いニコチン依存症と診断された者、1日の喫煙本数と喫煙年数を掛けた値が200以上であること、治療方法に関する説明を受けて治療に関する承諾書を記述すること。

日本動脈硬化学会

動脈硬化の病気を防ぐガイドブック

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説します。

<http://www.j-athero.org/guide/index.html>



発行: 一般社団法人 日本動脈硬化学会 禁煙推進部会

問い合わせ先: 日本動脈硬化学会事務局(jas@j-athero.or.jp)