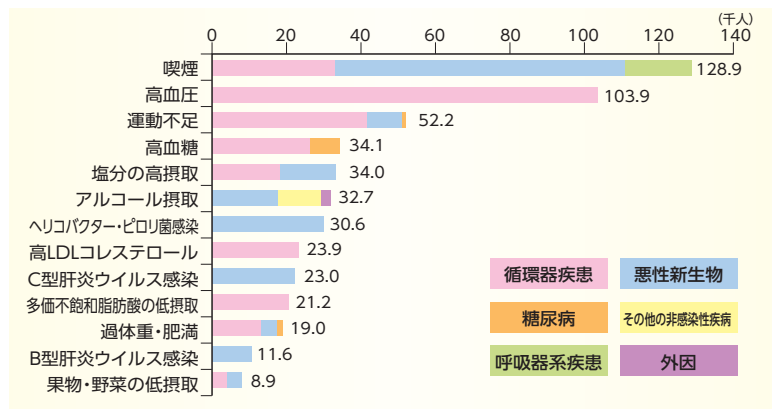


図1 <リスク要因別の関連死亡者数>



資料: Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.  
(注) 日本における2007年の非感染性疾患と障害による成人死亡(96万件を対象)について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

**受動喫煙の防止に向けた対策が急務**

**尾崎** たばこ一本の煙はテニスコート二つ分に広がりますからね。たばこの害の一つは発がん性物質を多く含むことです。が、たばこを吸わない人が吸い込む副流煙には、たばこを吸う人が吸い込む主流煙



おさき・はるお ●1951年、東京都生まれ。順天堂大学医学部を卒業後、同大学循環器内科学講座で講師を務める。90年、おさき内科循環器科クリニックを開設。東京留米医師会会長、東京都医師会副会長などを経て、2015年より現職。受動喫煙を防ぐための条例の制定の必要性を訴え続けている。日本医師会理事、日本内科学会認定総合内科専門医、禁煙学会認定禁煙専門指導者。  
※東京都において、受動喫煙防止条例の制定に関する署名活動を実施中。詳しくは、[東京都医師会 署名](#)を検索

**尾崎** 健康は一人ひとりが自分で作るも

**健康リテラシーを一人ひとりが持つ**

**尾崎** たばこがあるから当社の製品が売れるのではないかと言われることもありますが、とんでもありません。私たちの使命は、生活者の方たちに健康になつていただくことです。そのためには、まずは社員が健康でなければならぬと考える、社内全面禁煙をはじめ、一日一万歩を早足で歩くことや、健康診断・がん検診受診を促進するなど、健康経営を実践。平成28年度東京都職域連携がん対策支援事業で奨励賞をいただきました。

**尾崎** そのためには医療費の問題やたばこの健康被害については、言い続けることが大事です。お互いに健康を守る組織の一員として、これからもお互いに頑張りましょう。

**尾崎** 日本の医療保険制度を維持するためにも、病気になる前からではなく、その前の対策を重視する仕組みにシフトしていかなければならないでしょうね。喫煙対策をはじめ、日本人は健康リテラシーがまだまだ低い。それを解決するために重要なのが教育です。東京都医師会でもこの4月から小中学校で健康教育の授業に出向くことになりました。

特別対談

# 受動喫煙のリスクをなくすために今、私たちにできること

# のどの健康から考える「健康寿命」

**藤井** たばこを取り巻く状況はだいぶ変わりました。私は管楽器を吹く音楽家なので、たばこは吸いませぬ。ところが、私が社長に就任した22年前、弊社には喫煙に関する制限が全くありませんでした。健康関連企業がこれではダメだと思い、段階的に喫煙対策を進めました。本社、工場、営業所とも全面禁煙を実施したのは10年ほど前、全面禁煙に踏み切ったのは早い方だったと記憶しています。

**尾崎** 確かに20年前に比べると、ずいぶん変わったと感じています。でも、たばこによる健康被害の甚大さを考えると、まだまだ十分とは言えません。

の上位1〜4位を占める、がん・心臓病・脳卒中・肺炎すべてに深く関わっていますし、以前は肺気腫と呼ばれていたCOPDにも関係していることがわかつています。さらに問題なのは、健康寿命の延伸を妨げる、「寝たきり」を招く3大疾患である脳卒中・転倒骨折・認知症にもたばこが関与しているということです。また、歯を失うことで食べ物自分の口から摂れなくなる歯周病の原因の多くもたばこですから、まさにあらゆる病気や疾患に影響します。

**藤井** 多くの方が思っている以上にたばこのリスクは大きい。長生きするためだけでなく、健康寿命を延ばすためにも、私たちは真剣に喫煙対策に取り組まなければいけないということです。

**尾崎** はい。日本のリスク別死亡要因の第



ふじい・りゅうこう ●1959年、東京都生まれ。桐朋学園大学音楽学部及び研究科修了。パリ留学でフルートの腕を磨く。その後、小林製薬、三菱化成工業(現・三菱化学)を経て、94年に龍角散に入社。翌年から現職。現在もフルート奏者として、コンサートへの出演や後輩の指導を行う。東京商工会議所1号議員、日本商工会議所社会保険専門委員、厚生労働省社会保険審議会医療保険部会臨時委員。

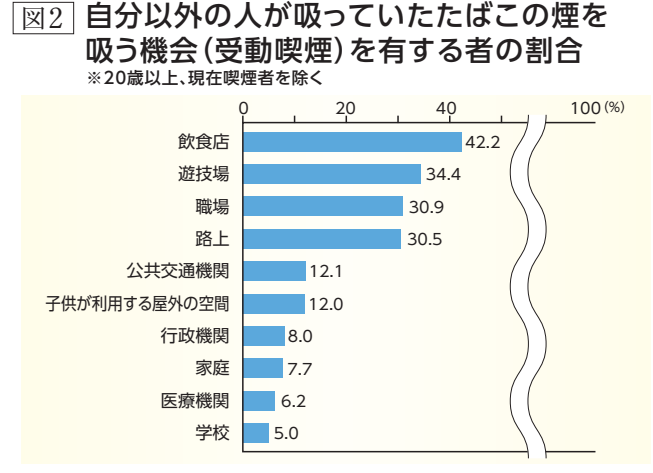
**尾崎** 健康寿命を延ばすためには、私たち一人ひとりの意識が重要だと思います。

**藤井** 株式会社龍角散 代表取締役社長

よりも高い濃度の有害物質が含まれています。それが受動喫煙の恐ろしさです。たばこを吸わない人が自宅以外で受動喫煙の影響を受けやすい場所は、飲食店、遊技場、そして職場や路上です(図2)。

**藤井** 受動喫煙による健康被害も大きいでしょうね。

**尾崎** 厚生労働省によると、受動喫煙による年間の推定死亡者数は1万5千人。肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などが主な死因です。何より気をつけなければならないのは、たばこの煙は小さなお子さんや胎児に特に影響が大きいということです。たばこを吸った後、その呼吸からは45分間有害物質が出続ける、という研究結果もあります。よく「子どもの前では吸っていない」とおっしゃる方がいますが、ベランダで吸ってすぐにご家族のいる部屋に戻るのであれば、その害はゼロではありません。



資料: 2016年国民健康・栄養調査(厚生労働省)