

タバコの煙、PM2.5よりも私たちの体の奥へ 喫煙室の空気は恐ろしいほど危険かも！？

1月19日は「いい空気」の日、空気清浄機の日です

冬場は空気が乾燥しており、湿度の高い夏と比べると、ウイルス感染症が流行しやすい時期です。
空気清浄機は、空気中に含まれているカビや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質を取り除いてくれる機能があり、最近ではPM2.5も除去する機能がついた製品も注目を浴びています。



PM2.5は肺の奥まで入り込んでいく

PM2.5とは、草や木、石油などの化石燃料を燃やすときに発生する、粒の大きさが $2.5\mu\text{m}$ 以下の、非常に小さい粒子のことをいいます。PM2.5は大気中に浮遊しており、非常に小さい粒子のため、肺の奥深くまで入り込みやすく、私たちの健康に影響を及ぼす危険があります。

実は、タバコの煙もPM2.5であることをご存知でしたか？タバコの煙は直径が $0.1\sim 1\mu\text{m}$ で、PM2.5の中でも特に小さい粒子です*1。しかもタバコの煙は発がん性物質を多く含んでいるので、有害な粒子が私たちの体の肺のより奥まで入っていくことができってしまうのです。

タバコの有害物質は空気清浄機では除去できない

空気清浄機は、PM2.5をはじめとする空気中の粒子をフィルターを通して除去することができますが、タバコの煙に含まれている一酸化炭素など、ガス相の有害物質を空気中から除去することはできません*2。従って、室内で喫煙をする際に空気清浄機を稼働させていても、同じ空間にいる人は受動喫煙をしてしまうこととなります。



喫煙者も喫煙室で受動喫煙の被害！？

最近では、改正健康増進法の施行などにより受動喫煙対策のために喫煙所が設置されることが増えてきましたね。喫煙者の皆さん、屋内の喫煙室を利用するとき、安心してタバコを吸っていませんか？

環境省が2009年に設定した、人体に影響がみられないと推定されるPM2.5の濃度は、「年平均で $15\mu\text{m}/\text{m}^3$ 以下、かつ1日平均で $35\mu\text{m}/\text{m}^3$ 以下」です。

喫煙室では、自分が吸っているタバコの煙に加えて、他の人が吸っているタバコの副流煙も充満しています。ある研究で、喫煙者が集中するお昼休みに喫煙室のPM2.5濃度を測定したところ、その数値は $3000\mu\text{m}/\text{m}^3$ にも達していました*1。

喫煙者の方も、喫煙室を利用することで受動喫煙の被害に遭っているのです。

*1 タバコ煙は典型的なPM2.5：「分煙」では受動喫煙は防げない～健康を守るためには「全面禁煙」であるべき～
産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授 大和 浩
<http://notobacco.jp/531/wntd2013/yamato20130608.pdf>

*2 分煙効果判定基準策定検討会報告書概要 厚生労働省 平成14年6月

喫煙者の方も、
受動喫煙によるご自身の健康被害を踏まえて
禁煙に挑戦してみませんか？



健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！
お気軽にお問い合わせください【お問い合わせ先 TEL：045-201-1517】

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

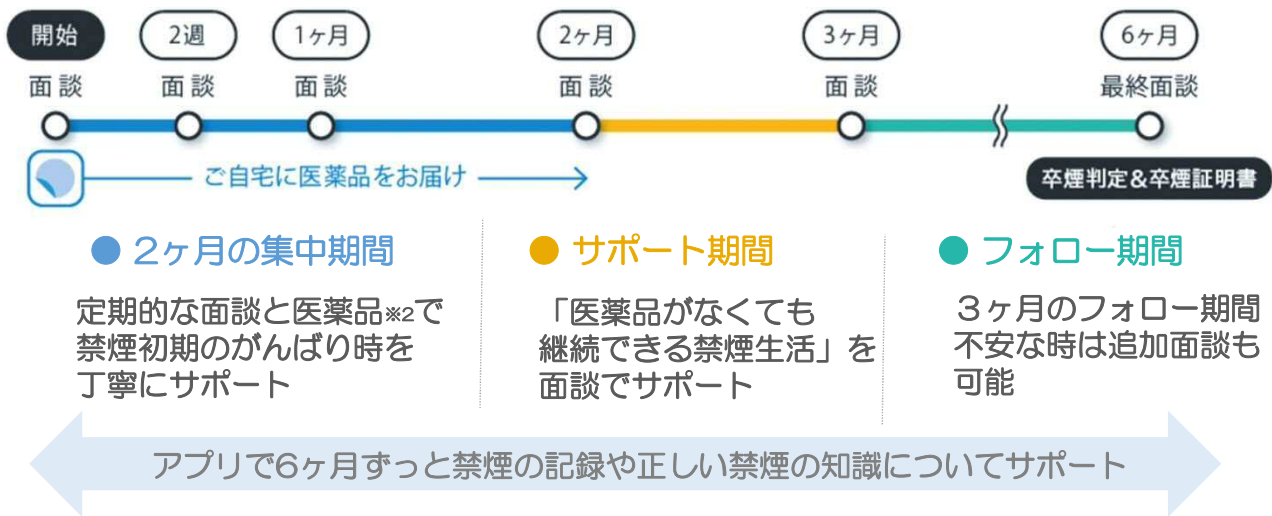
837330

3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



プログラムの流れ



申し込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【申し込み期限】

2023年2月28日まで

ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン(PC/タブレット不可)
- **禁煙を希望する方**
- **健康保険組合にご加入の方**
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 *2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

問い合わせ

株式会社CureApp
ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム
E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944
受付時間:月~金曜 10時~17時