

大学職員の喫煙状況の実態は？

文・岡田真紀
(Okada, Maki)
保健管理センター

喫煙が身体に影響を及ぼし、成人病のさまざまな要因の一つになっていることはよく知られています。また、近年肺癌が男性の悪性新生物の死因の中で一位になり、喫煙の影響、特に受動喫煙に対する認識が一層高まりつつあります。

保健管理センターにおいても、フェニックスヘルスガイド「タバコ」、「紫煙は死煙」の中で、その害について述べてきました。欧米では、早くからたばこ対策に積極的に取り組んでおり、本邦でもこのほど、労働省が分煙対策を基本に据えた「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(一九九六年)を発表しました。

これらの背景から、本学職員の喫煙の実態について、平成七年度職員一般定期健康診断時に、一五五九名(職員全体の四三%)に協力をいただき、アンケートを実施しましたので、その結果を報告します。なお、図中のnは、その質問に対する回答者数を示します。

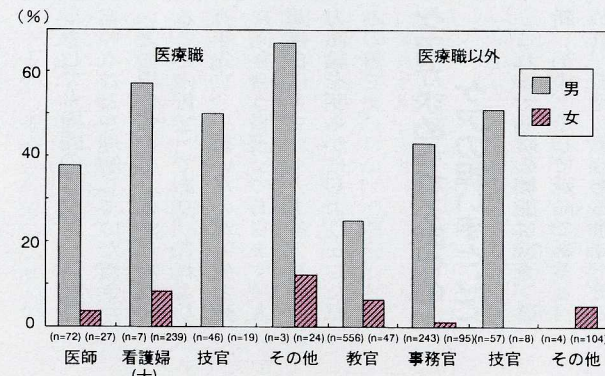


図1 職種別喫煙率

男女別の喫煙率は？

現在の喫煙状況は、男性三三% (全国平均五九%)、女性六% (一五%)、全体で二三%であり、日本たばこ産業の調査による全国平均よりは低率でした。また、男性では四十代の喫煙率が最も高く、女性では年代による差はあまりありませんでした。

職種別の喫煙率は？

職種別喫煙率を図1に示します。男女共に医療職の方が、医療職以外より喫煙率が高くなっています。喫煙に関する医学的知識が少なくとも医療職以外の方よりあると考えられますが、これはどうしたことでしょうか。しかし、禁煙したいと思っている医療職の方も多くみられました。

喫煙している理由は何？

現在、喫煙している理由では、「仕事のストレスがたまると」、「手持ち無沙汰」、「吸わずにはいられなくなる」の順に多く、喫煙への依存傾向がみられました。ストレス解消を目的とする喫煙も多いのですが、実際にはストレスとニコチン吸収が重なること、心拍数、収縮期血圧とも一過性に上昇し、心臓への負担を増し、むしろ有害なことも知っておいて下さい。心と身体の健康のためには、喫煙以外のストレス解消法を見つけてほしいものです。

喫煙中の周りの人への配慮は？

周りに人がいるときの喫煙で気をつけていることを図2に示します。「特に気をつけていることはない」は約一〇%、約九〇%の方は何らかに気をつけているという回答でした。その中では、「換気しながらの喫煙」、「本数を減らす」が多く、受動喫煙に対する完全な対策をとるには至っていませんでした。

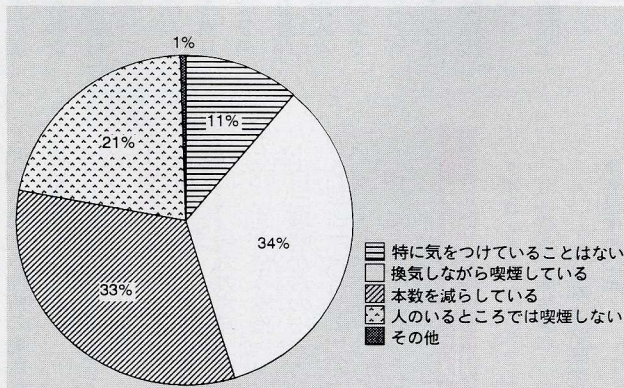


図2 周りに人がいるときの喫煙で何か気をつけていること (n=322)

禁煙した理由は何？

禁煙したことのある方に質問してみました。「禁煙理由は、「喫煙の害を知った」、「体調を崩した」、「家族に禁煙するよ

広島

うに言われた」の順に多く、女性では、「妊娠した」が四番目に多い理由でした。この情報化社会でみなさん喫煙に関することをよくご存知のようです。その他の理由では「何となく」、「おもしろくなくなった」、「職場(当時の)が禁煙となった」、「禁煙列車ができたから」等の回答もみられました。

禁煙の現状

今回のアンケートにおいて、喫煙者の約七〇%の方が、一年以内に喫煙の再開を認めています。一般的に喫煙習慣の再発は、禁煙後一か月以内、特に二週間以内に多いと報告されています。禁煙するとニコチン禁断症状は、早い人で数時間以内、一般的には第一日目、二日目、三日目でその症状のピークに達し、四日目くらいから下降線をたどり、五日目では約八割の人が平常に復するといわれています。これから禁煙しようとしている方は、特に二週間は辛抱する必要があるのではないかと考えられます。また、禁煙を目的としたニコチンガムも医師の処方でも入手できますので、ご希望の方はご相談下さい。

現在の職場の喫煙対策は？

現在の職場の喫煙対策を図3に示します。四三%の方は何らかの対策を行っ

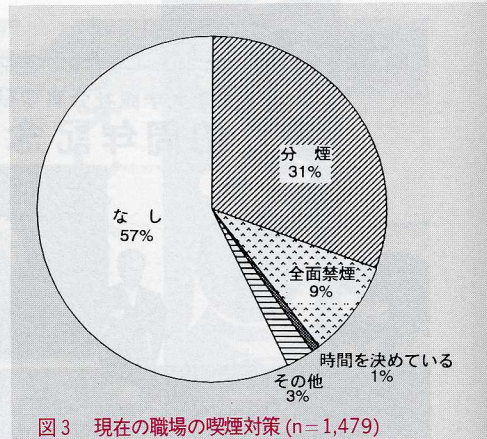


図3 現在の職場の喫煙対策 (n=1,479)

ていると回答し、分煙の三一%が最も多く、全面禁煙は九%でした。五七%の方は何も行っていないと回答し、現在の職場の喫煙対策の遅れを感じさせました。

今後の職場の喫煙対策を望むこと

今後の職場の対策として分煙五四%、全面禁煙二五%、全体の九〇%の方が何らかの対策を望んでいるという結果がでており(図4)、本学職員の煙害に対する関心の強さがみられました。その他自由コメントの欄からは、「学内、建物内禁煙にすべきである」、「一人の迷惑を考えて喫煙してほしい。

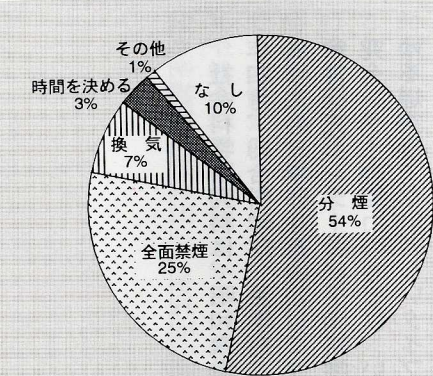


図4 今後の職場の喫煙対策に望むこと (n=1,460)

考えてみたい禁煙や分煙

喫煙に対しては、世界的な活動がされており、たばこのない社会を目指して世界が動いています。欧米では、たばこ製品のテレビ・ラジオ広告は禁止され、公共の場所は禁煙を目標とし、八五%の職場でなんらかの規制等がなされている。ニューヨーク市は一九九五年(四月)から全面禁煙令を施行しています。

日本においては、未成年者に対しての喫煙予防を主としていましたが、たばこのテレビCMの放映時間制限、電車等の禁煙車両等さまざまな喫煙対策を実施してきています。しかし、職場においての喫煙対策は遅れており、受動喫煙の悪影響等の認識の広がり、分煙に対する世論を受けて労働省は、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」を発表するに至っています。今回の本学のアンケートでも、回答

者の九〇%の方が、分煙や全面禁煙などの何らかの対策を望んでおられます。「職場における喫煙対策のためのガイドライン」では、「禁煙対策は喫煙者と非喫煙者が相互の立場を尊重して、全員参加で推進することが重要」で、その方法としては「喫煙室のみでの喫煙を認める分煙が適切」とされています。

本学における喫煙対策としても、すでに全面禁煙を実施しておられる部局もあるようですが、これからの部局においては、まず受動喫煙を防ぐために、時間を限っての分煙でなく、完全な分煙を目標に次のように行うのはいかがでしょうか。

- 喫煙室や喫煙コーナーを設置し、そこでのみ喫煙を認める。(タバコの煙が屋外へ排出するか空気清浄装置で除去する。)
- 公共の場は禁煙とする。(特に事務室、会議室、食堂、廊下、エレベーターホール、トイレ等)

みなさんの協力によって快適に過ごせる職場を目指しましょう。最後に、このアンケート調査に快くお答えいただいた方々に改めて深謝の意を表します。なお、この報告の詳細は、保健管理センター研究論文集(総合保健科学)第十三巻に掲載されますので、ご参考にして下さい。