

あなたとあなたの大切な人のために…

受動喫煙の危険性 ちゃんと知っていますか？

問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ (TEL84-3316)



「受動喫煙」とは？

自分自身がたばこを吸わなくても、人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。

吸い口から喫煙者本人が吸う煙を「主流煙」と言い、一方で火が付いた部分から立ち上がる煙のことを「副流煙」と言い、主流煙よりも有害物質を多く含んでいます。

受動喫煙が続くことで、たばこを直接吸わなくても肺がんになってしまいうリスクが高くなり、妊娠中の人は早産や流産、乳幼児や小児は乳幼児突然死症候群、呼吸器疾患や小児期のがんになってしまいうリスクも高くなります。



副流煙に含まれている有害物質を主流煙と比べると



受動喫煙によるさまざまな体への影響

- 依存性がある
ニコチン ▶ 2.8 倍
- 体を酸欠にする
一酸化炭素 ▶ 4.7 倍
- 有害物質を多く含む
タール ▶ 3.4 倍
- 発がん性物質である
アミノビフェニール ▶ 30 倍

- 血液の減少
- 脳血流の減少
- 味覚・嗅覚の低下
- 歯周病
- 口臭
- 食欲の低下
- 肺気腫
- 気管支拡張症
- 肺がん
- 咽頭がん
- 食道がん
- 胃がん
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 骨粗しょう症
- 糖尿病
- 早産・流産
- 乳幼児突然死症候群

実は難しい！受動喫煙は完全には避けられない？！

受動喫煙は、たばこの煙が見えるところや、たばこの臭いがするところへ近づかなければ大丈夫ということではありません。

大気汚染の原因としてニュースなどで耳にするPM2.5がありますが、たばこの煙もPM2.5に分類されるため、白い煙が無くても目に見えない有害物質が微粒子として大気中に残っています。

分煙するために仕切られた喫煙室があったとしても、人が出入りする際の空気の流れ、喫煙者の呼気、洋服に付着した有害物質などを完全に遮断することはできません。そのため、気付かないうちにたばこに含まれる有害物質の影響を受けていると考えられます。



火は消えても煙は消えない！よくある誤解！

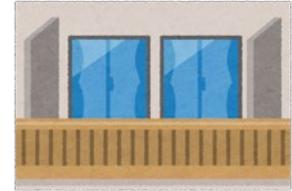
誤解1 換気扇の下で吸うように気を付けています！

換気扇がたばこの煙を外へ出しているように見えますが、有害物質は部屋の中に残ってしまうので、同じ部屋にいる人に受動喫煙の影響があります。さらに、換気扇の汚れの原因にもなります。



誤解2 窓を閉めてベランダで吸うようにしています！

吸っている時の煙は入りませんが、その場に残っている煙や服に付いた有害物質、肺に残った煙は部屋の中に入ってきます。また、煙が流れることで隣人とのトラブルになった事例もあります。



誤解3 たばこ対策に空気清浄機を使っています！

取扱説明書等にも記載されているように、空気清浄機は煙と臭いに効果はありますが、一酸化炭素などたばこの有害物質の除去にはほとんど効果が無く、受動喫煙を防ぐことにはつながりません。



誤解4 煙の出ない加熱式たばこを吸っているから大丈夫！

加熱式たばこを吸った際に出る水蒸気にも有害物質は含まれています。煙が出ない、臭いが少ないからといって影響が無いわけではありません。



吸う人も吸わない人も受動喫煙について考えよう！

受動喫煙はだれにでも関係のあることで、健康に悪影響を与えるものです。たばこを吸う人も吸わない人も「自分には関係ない」と思わず、自分や家族、友人などの健康を守るために、正しいマナーで受動喫煙をしない・させないように気を付けましょう。

そのためにも、喫煙者の方は禁煙を始めてみませんか？禁煙を始める時期に遅いということはありません。あなたとあなたの大切な人を守るために、家族や友人の協力と医療機関の**禁煙外来**などを活用しながら取り組んでみましょう。



禁煙外来って？

たばこをやめたい人向けの専門治療外来です。一定の基準(条件)を満たす喫煙者については、健康保険が適用されます。
※日本禁煙学会ホームページより、禁煙治療に保険が使える医療機関が検索できます。



<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

日本禁煙学会 禁煙外来

検索



豆知識①

たばこを吸うとストレス解消？

実際は、ニコチン切れによる禁断症状でイライラしたり、落ち着きがなくなったりするのが、たばこを吸うことで治まるだけなので、たばこ自体にはストレス解消の効果はありません。



豆知識②

家族のたばこが子どもに連鎖？

家族がおいしそうにたばこを吸う姿を見て育った子どもは、たばこというものを心の中に受け入れやすく、その子自身も喫煙者になりやすいと言われています。

