

吸わない人も吸っている!?

“受動喫煙”

養 奈
生 良
訓 くん Vol.24

からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

「受動喫煙」とは、たばこを吸っている人の煙を吸わされることをいいます。たばこの煙には本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。

こんなにあるの?受動喫煙の害



主流煙中の物質を1とした場合

- 一酸化炭素 4.7倍
- ニコチン 2.8倍
- タール 3.4倍

【たばこの三大有害物質】

ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール

発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくなります。

一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくなります。

受動喫煙による健康への影響

- 成人 がん、心筋梗塞、狭心症など
- 子ども 肺炎、気管支炎、気管支喘息、中耳炎など
- 胎児 低体重児出生、周産期死亡、早産



「副流煙」は、「主流煙」より燃焼温度が低く、ニコチンや一酸化炭素、タールなどの有害物質の多くが分解されません。またフィルターを通していないため、含まれる有害物質は多いのです。

換気扇の下やベランダで吸えば、受動喫煙は大丈夫??

たとえ一緒の時間・空間でたばこを吸ってなくても、衣服や毛髪に付いた煙や、たばこを吸った後の吐いた息から有害物質が出ています。また、煙成分がしみ込んだ壁やカーテンからも有害物質が出ています。

受動喫煙防止のために役立つ??

- ・「消臭剤」× 臭いを消すだけで、有害成分は消えません。
- ・「ついたてで場所を分けた分煙」× 煙は部屋全体に拡散します。ついたては無意味です。
- ・「換気扇」× 空気を全部排気しているわけではありません。
- ・「空気清浄機」× 煙の成分は、粒子とガス(気体)に分けられ、除去できるのは粒子だけで気体は素通りします。たばこの有害物質は除去できません。



たばこは吸う人の問題だけではありません。家庭や職場、公共の場ではまわりの人にたばこの煙を吸わせない気配りをしましょう。

禁煙をしたいと考えている人は…

医療機関での治療が受けられます(健康保険適用の条件あり)。最近では内服薬による治療も加わり、より禁煙しやすい環境が整いました。これをきっかけに禁煙してみませんか?

県内で禁煙治療ができる医療機関(保険適用の条件)は下記ホームページをご覧ください。

URL www.pref.nara.jp/secure/45853/kineniryoun.pdf



「禁煙マラソン」※を5月31日(世界禁煙デー)から開始します!

一人で取り組んでいると途中でくじけそうになる禁煙。そんなとき、同じように禁煙にチャレンジしている仲間や禁煙した先輩たちのアドバイスや励ましがあれば勇気づけられます。

※「禁煙マラソン」は、医学博士の高橋裕子さんが開発した禁煙支援プログラムで、インターネットや携帯メールを通じて相談したり励まし合いながら禁煙を続けていくのが特徴です。

詳細は5月31日以降にこちらをご覧ください。

すこやかネットなら 検索

禁煙体験談



ますもとみつひろ
樹本光弘さん(大淀町在住)に、お話を伺いました。

私は50年間1日60本の愛煙家でしたが、大淀町保健センターの禁煙教室に参加して禁煙に成功しました。教室で紹介を受けた禁煙外来で処方された薬で、思ったより苦勞なくやめることができました。禁煙をしてよかったことは、家が汚れなくなったことやたばこ臭くないと家族から喜ばれること、常にたばこを吸う場所を探さなくてもよくなったこと、食事がおいしくなったことなどです。今でも食後に吸いたいと思うことがありますが、禁煙を喜んでくれる孫のことを思うと、期待を裏切ることはできません。私の健康を願う家族の支援があってこそ禁煙が続けられています。

県健康づくり推進課

☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510