

軽く考えないで!

受動喫煙



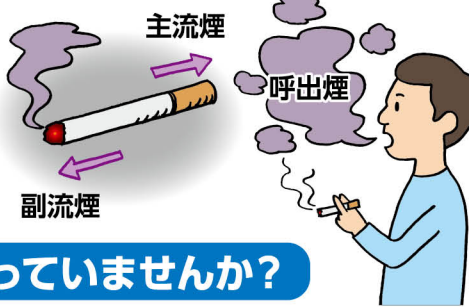
めざせ! 健康寿命日本一!

奈良養生訓

vol. 84

日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

たばこの煙には喫煙者が吸う「**主流煙**」と、吐き出した「**呼出煙**」、たばこから立ちのぼる「**副流煙**」があります。「**受動喫煙**」とは、これらのたばこの煙を吸わされることを言います。



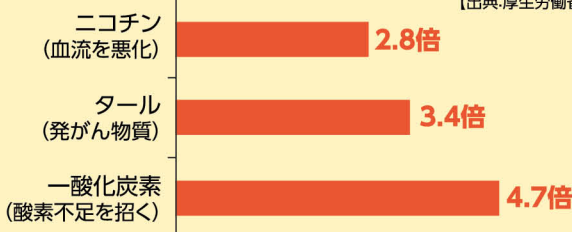
「少しなら大丈夫」と思っていますか?



たばこの煙には**200種類以上の有害物質**が含まれています!

主流煙を1としたときに副流煙に含まれる有害物質

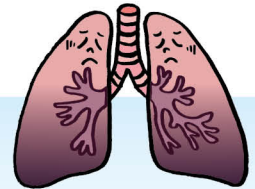
【出典:厚生労働省】



副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています



受動喫煙でも**病気のリスクが高まる**ことがわかっています



- 肺がん、喉頭がん、膀胱がん、乳がん、子宮頸がん
- 脳卒中、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)
- 高血圧、糖尿病など

妊婦や子どもへの健康影響も報告されています

- 流産、早産
- 乳幼児突然死症候群
- 呼吸器感染症(肺炎・気管支炎など)
- 小児がん、身体発育や言語能力の低下
- 低体重出生



配慮しているつもりでも**周囲の人**もたばこの煙を吸っています!

- ついたてで場所を分けた**分煙**や、**換気扇**、**空気清浄機**では、有害物質を取り除くことはできません
- たとえ一緒の空間にいなくても、**衣服や毛髪に付いた煙**や、**たばこを吸った後の息**にも有害物質は含まれています



大切な人を守るために**喫煙者必見!**
禁煙に手遅れはありません!

長年喫煙していても、たばこをやめれば**健康は取り戻せます**。**禁煙支援協力薬局**では、**薬剤師**が喫煙者本人に合った禁煙方法を一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

ステッカーが
目印

奈良県禁煙支援協力薬局

検索



5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは喫煙による健康リスクについて関心と理解を深める日です。県と市町村が一緒に、**禁煙の啓発キャンペーン**を実施します。禁煙相談やたばこの害・受動喫煙防止などさまざまな情報を県内各地で発信します。

詳しくは [奈良県健康づくり推進課](#)

検索

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX0742-22-5510