

望まない「受動喫煙」をなくそう!

～知っていますか? 受動喫煙の健康への影響～

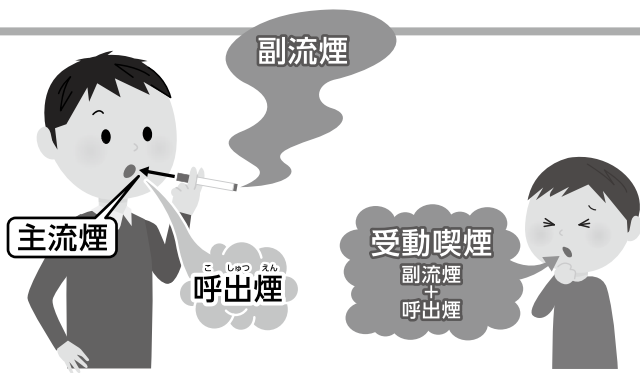
平成29年国民健康・栄養調査によると、習慣的にたばこを吸っている人は全体の約2割で、減少傾向にあります。しかし、たばこを吸ってなくても、たばこの煙にさらされることで健康に影響が出るため、「受動喫煙防止対策」が重要になっています。「望まない受動喫煙」を防ぐために、自分のできることをしていきましょう。



東城支所市民生活室 主任
井之口 幸恵

受動喫煙とは?

「受動喫煙」とは、自分がたばこを吸わなくても、他人の煙を吸ってしまうことです。たばこを吸っている人が吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこの先から出る煙(副流煙)に有害物質が多く含まれています。また、主流煙の一部は吐いた息に混じって出され(呼出煙)、「受動喫煙」は、「副流煙」と「呼出煙」の混ざった煙を吸い込むことになります。



受動喫煙の健康への影響は?

涙が出る、頭が痛いなどの症状だけではなく、肺がんや心筋梗塞、そして狭心症や脳卒中などになる危険性が高まったり、非喫煙妊婦でも低出生体重児を出産する可能性が上がったりするといわれています。また、子どもでは喘息、気管支炎といった呼吸器疾患、赤ちゃんが睡眠中に死亡する原因となる乳幼児突然死症候群と関係があると報告されています。



【加熱式たばこにご注意を!】

加熱式たばこは紙巻きたばこに比べて煙や臭いが少ないため、「体への害は少ない」「受動喫煙」は起きない」と思っていませんか? 加熱式たばこもタバコの葉などを使用したたばこ製品です。紙巻きたばこより有害物質が少ないとの報告もありますが、それが病気になる危険性を減らせるかは、まだ科学的根拠がありません。また、火をつけないため副流煙はほとんど発生しませんが、呼出煙には有害物質が含まれており、「受動喫煙」が起こります。

誰もがいつでも気持ちよく!

広島県がん対策推進条例の「受動喫煙防止対策」では、官公庁施設や医療機関などの不特定・多数の人が集まる場所、学校や公園などの子どもの集まる場所は、「禁煙」や「分煙」対策をとること、飲食店などでは店舗入口の見えやすい所に「禁煙」や「分煙」などの「表示」をすることが義務付けられています。

【表示例】



たばこを吸っている方へ

「禁煙」や「分煙」などのルールを守るだけでなく、「受動喫煙の防止」にも配慮しましょう。また、禁煙をしようと考えている方は、健康保険で禁煙治療を受けられることがありますので、医療機関へご相談ください。

※「市内の禁煙外来」に関する情報は、市のホームページで **禁煙外来** と検索してください。

今月の「健康標語」**入選作品**
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「ちょっとした がまんや工夫が 幸せに」

もりやま 森山
はるか 遥香

