

# なくそう、受動喫煙！

5月31日は世界禁煙デー、  
5月31日～6月6日は禁煙週間です。



保健医療課 保健師

## 寺平 陽子

### 受動喫煙とは？

「他の人が吸うたばこだから、自分には大した影響はないだろう」と考えてはいませんか？受動喫煙とは、たばこを吸っている人の近くにいる人が、自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸わされてしまうことです。たばこを吸っている人が吸い込む煙よりも、火のついたたばこの先端から出る煙の方が、含まれる有害物質の濃度が高いことが分かっています。喫煙は、吸っている本人の健康にとっても良くないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

### 受動喫煙の影響

すぐに現れる症状としては、目やのどの痛みなどがあります。心拍数が増える、咳込む、手足の先が冷たくなるなどの症状が現れる人もいます。

また、長期的な影響として、肺がんや副鼻腔がんなどを発症する危険性が高くなるだけでなく、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が1.3～2.7倍になるという報告があります。そのほか、脳卒中やぜんそくなどのさまざまな病気を発症する危険性が高くなることが知られています。

さらに、妊婦が受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が高くなることや、新生児の低体重化が起こるといった報告もあります。

### たばこの害

がんや心臓病になりやすい

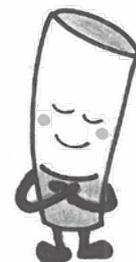
未来の赤ちゃんの健康にも影響する

集中力・学習能力が低下する

口臭、肌荒れ、スタミナ切れ

自分の体

大切に…



### 誰もが気持ちよく！

たばこを吸う人も吸わない人も、快適に過ごすことができるよう、4月1日から、がん対策推進条例の受動喫煙防止対策がスタートしました。これにより、不特定または多くの人が出入りする、市役所・学校・病院・金融機関・ショッピングセンターなどの公共施設では「禁煙」や「分煙」が義務付けられました。また、飲食店・カラオケボックス・ホテルなどでは、禁煙や分煙などの状況の「表示」が義務化されています。

### 【喫煙している方へ】

遊具のある公園や学校およびその周辺での喫煙は控えるようにしましょう。

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ホームページまたは左のコードを読み取りご覧ください。

表示例



<http://www.city.shobara.hiroshima.jp/health/health/post-115.html>