



東城支所市民生活室
主任保健師 北原 祐子

なくそう！ 望まない 受動喫煙

●受動喫煙って何？

自分の意志とは関係なく、たばこの煙にさらされてしまうことを受動喫煙といいます。たばこの先から出る煙は、直接吸い込む煙よりも有害物質が多く含まれています。(ニコチン 2.8 倍、タール 3.4 倍、一酸化炭素 4.7 倍) この煙を吸うと、肺がんや脳卒中、虚血性心疾患など、さまざまな病気のリスクが高くなります。

●吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせる環境づくりに向けて

東京オリンピック・パラリンピックの開催を一つのきっかけに、健康増進法の一部が改正され、受動喫煙を防止するための取り組みが進んでいます。

▶改正のポイント

①多くの施設で、屋内が原則禁煙

市役所、学校、児童福祉施設、病院、診療所、薬局など

敷地内禁煙

※屋外に特定屋外喫煙場所設置可

事務所、工場、ホテル・旅館、飲食店、旅客運送用事業船舶、鉄道など

原則屋内禁煙

※喫煙専用室のみ喫煙可 ※小規模飲食店は経過措置あり

屋外、家庭など

望まない受動喫煙を生まないよう周囲の状況に配慮

- ②屋内での喫煙は、基準を満たした喫煙専用室の設置が必要
- ③20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入り禁止
- ④施設に喫煙室がある場合、標識の掲示義務

こんなにある！たばこの害

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が含まれています。そのうち約 70 種類は発がん性物質です。これらの化学物質はたばこを吸うとすぐに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。その結果、動脈硬化の進行、呼吸器の障害、血圧上昇、骨粗しょう症、がんや脳卒中のリスク上昇、歯周病、皮膚の老化などが起こります。

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

過去には喫煙率が男性で 80%、男女合わせて 50% という時代もありましたが、国内での健康意識が高まったことなどにより、平成 30 年度では男女合わせて約 18% まで下がっています。禁煙は我慢する以外にも、禁煙外来など、医療の力を借りる方法もあります。この機会に自身の喫煙習慣について振り返ってみませんか。

healthy column