

5月31日は世界禁煙デー

その煙、周りの人に吸わせていませんか？

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

有害物質の多い副流煙

たばこの先から立ち上る煙（副流煙）には、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも多くの有害物質が含まれています。

副流煙には主流煙の2.8倍のニコチン、3.4倍のタール、4.7倍の一酸化炭素、アンモニアにいたっては46倍も含まれており、周りの人に与える影響は大きいです。

日本では、喫煙者の周りの人が煙を吸う「受動喫煙」が原因で年間15,000人が亡くなっていると推定されています（厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より）。

- ニコチン** 喫煙を習慣づける原因物質。心臓に負荷をかけ、血管の老化を早めます。
- タール** 化学物質。肺がんなどの発生につながります。
- 一酸化炭素** 動脈硬化、心臓病の発生につながります。

健康への影響が大きい受動喫煙

子どもの受動喫煙は、ぜんそくや慢性副鼻腔炎、アトピー性皮膚炎などの原因になります。このほか、頭の働きが鈍くなり勉強に集中しにくくなることや運動機能の低下、身長が伸びにくくなる、むし歯になりやすいなどの影響もあります。

禁煙のポイント

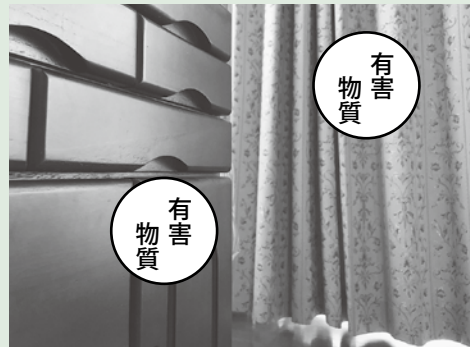
- ①禁煙開始日を決めて一気に開始する
- ②一定の離脱症状は覚悟する（イライラやソワソワする症状が出ることがありますが、3～7日がピークでゆっくりと軽減していきます）
- ③吸いやすい「行動」をしない（たばこを吸っていた場所に行くなど）
- ④喫煙のきっかけとなる「環境」を改善する（喫

3次喫煙を知っていますか？

自宅では玄関先など屋外で喫煙しているし、外出先でも喫煙スペースを利用しているから大丈夫だと思っていないですか。

たばこの煙は服や髪、部屋の壁紙、カーテンなどに付着している状態でも有害物質が出続けています。これを吸い込んでしまうことを3次喫煙といいます。

また、喫煙後30～45分程度は呼気から有害物質が出続けているため、喫煙後の会話の際にも注意が必要です。



◀家具などに付着した有害物質は、換気などを行ってもすべてを取り除くことはできません。

女性特有の影響としては、子宮頸がん^{けい}のリスクを高めます。また、妊娠中、習慣的にたばこを吸うと早産、流産の確率が高まること、体重の軽い赤ちゃんが生まれやすいことが分かっています。

煙者に近づかない)

- ⑤吸いたくなったら「代わりのこと」をする（水やお茶を飲む、深呼吸をする）

▶徐々にではなく、一気にやめる方法が効果的です。

