



受動喫煙について

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。“望まない受動喫煙をなくす”ことが目的です。これにより、飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になります（2020年4月1日全面施行）。

受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうこと。

副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙よりも多く含まれています。（喫煙者の吸う煙を「主流煙」といい、火のついたタバコの前からでる煙を「副流煙」といいます。）

受動喫煙による健康への影響

- 受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、臭気・鼻への刺激感、乳幼児突然死症候群(SIDS)、喘息の既往

- 受動喫煙との関連の可能性のある病気

鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、喘息の発症・コントロール悪化、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、低出生体重・胎児発育遅延など

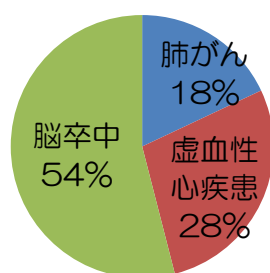
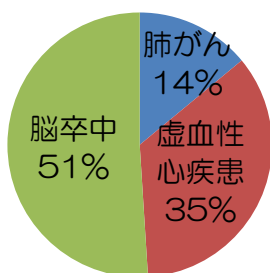


～毎年多くの命が受動喫煙によって奪われています！！～

受動喫煙が原因で、脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。

男性 4,523人

女性 10,434人



受動喫煙による年間死亡数推計値

- ・肺がん 2,484人
 - ・虚血性心疾患 4,459人
 - ・脳卒中 8,014人
 - ・乳幼児突然死症候群 73人
- 合計 約1万5千人

受動喫煙を防ぐために・・・このような対策では不十分

換気扇の下で吸う



ベランダで吸う



空気清浄機のそばで吸う



車の窓を開けて吸う



タバコの煙は、換気扇ですべて排出されることはなく、室内に拡散します。また、窓を閉めて屋外のベランダで吸ったとしても、タバコの煙は窓のすき間をとって室内に入り込みます。

空気清浄機は、粉じんの除去性能が低い上に、有害なガスの除去が全くできないので、受動喫煙は防止できません。

車の全ての窓を全開にしても受動喫煙を防ぐことはできません。（北京のPM2.5濃度と同等であるという研究結果も出ています。）



加熱式のタバコであれば受動喫煙は大丈夫？

「副流煙がないから受動喫煙の心配はない」という声がありますが、少なくとも喫煙者が吐き出す呼気には紙巻タバコと同程度の量のニコチンが含まれ、それが周囲の環境中に出ています。そして最近の研究で加熱式タバコの目に見えない蒸気中の有害物質による受動喫煙が確認されています。

受動喫煙を防ぐために最も効果がある方法は「禁煙」です！

「禁煙はつらくて苦しい」「意志が弱いから禁煙は無理」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、それは大きな間違いです。**禁煙外来を活用することで、比較的楽に、より確実に、しかも費用もあまりかけずに禁煙することができます。**禁煙を始めて2、3日はニコチン切れのイライラやストレスなどの離脱症状が現れますが、医療用医薬品の禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を使うことにより、離脱症状を和らげることができます。また医師や看護師が話を聞き、一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、禁煙治療の成功率は7～8割とされています。

5/31 は世界禁煙デー・5/31～6/6 は禁煙週間

この機会に禁煙について検討してみたいか？

健康管理室では禁煙に関するご相談も受け付けています。

禁煙外来の一覧をお渡しすることもできます。

