

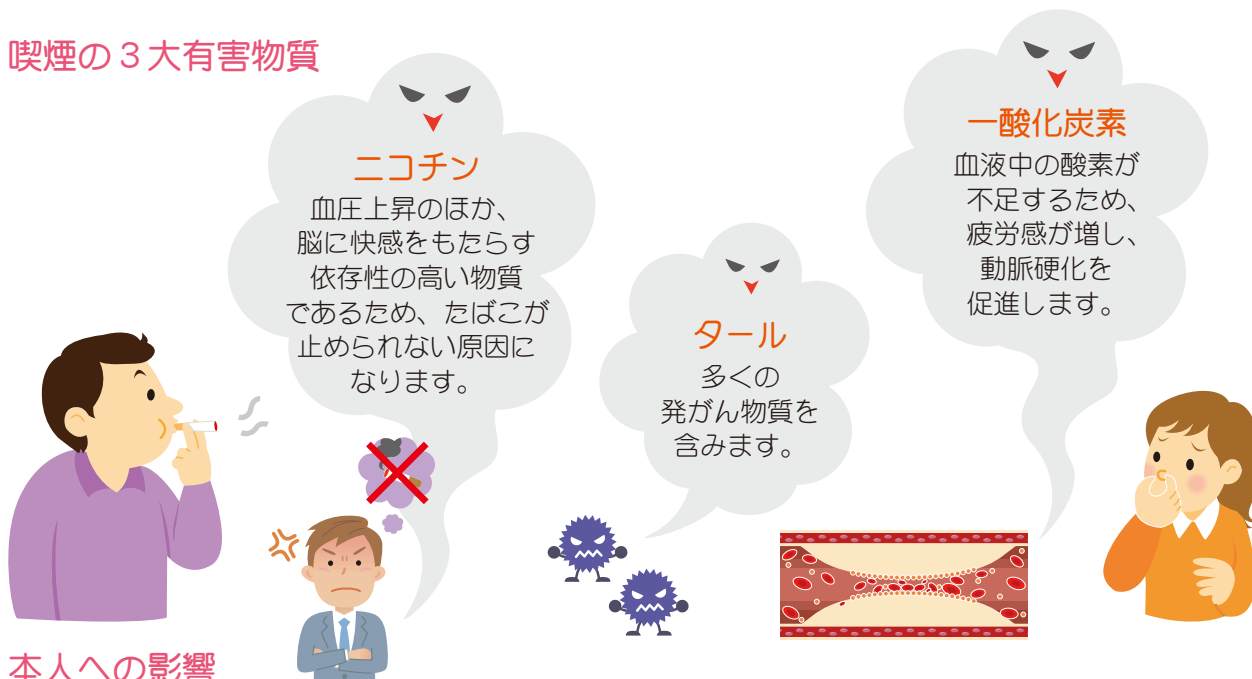
保健師だより

受動喫煙を防止しましょう

平成30年7月に健康増進法が改正され、今年から段階的に受動喫煙対策が施行されます。「受動喫煙」は、自分の意思とは関係なく、たばこの煙を体内に取り込んでしまうことです。たばこの煙には有害物質が200種類以上含まれており、喫煙する本人だけでなく、周囲にも悪影響を及ぼします。あらためて、たばこの害について考えてみましょう。

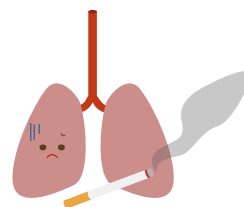


喫煙の3大有害物質



本人への影響

たばこは、がん、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、歯周病をはじめ、多くの病気と関連しています。喫煙者の病気のリスクは喫煙しない人に比べ、喉頭がん（32.5倍）、肺がん（4.5倍）、口腔・咽頭がん（3倍）、食道がん（2.2倍）、くも膜下出血（1.8倍）であるとも言われています。



周囲への影響

たばこの火が付いた部分から出る煙（副流煙）は、喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙（主流煙）よりも3～5倍の有害物質を含み、気管支炎やぜんそく、アレルギーなどを引き起こしやすくなります。また発症率が高まる病気として、肺がん（1.3倍）、脳卒中（1.3倍）、心疾患（1.2倍）、乳幼児突然死症候群（4.7倍）があげられており、子ども・高齢者・妊婦は、とくに受動喫煙を避ける必要があります。



有害物質は目に見えません。禁煙場所や屋外であっても、喫煙者の呼気、服についた有害物質の影響で、空気が汚染されることも分かっています。

多くの人々が利用する公共施設の敷地などでは、喫煙場所で喫煙し、受動喫煙をなくすように心がけながら、禁煙についても考えてみましょう。医師とともに治療する禁煙外来の受診も有効です。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談（予約制）、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時／午後1時～4時（あすてらす休館日を除きます）

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666