

いきいき健康づくり

～ たばこについて ～

第9号 平成24年3月
吉岐保健所地域・職域連携
推進協議会

たばこの煙は危険がいっぱいです！？

たばこの煙には、4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、約40種類の発がん性物質が含まれているので、長年の喫煙は、さまざまな病気を招きます。

(たばこに含まれるおもな有害物質)

ニコチン: たばこをやめられなくなる原因になっているほか、体内の血管を細くし、心臓に負担をかけます。

タール: がんの原因になる発がん性物質のかたまりです。肺をどす黒くさせ、その働きを低下させます。

一酸化炭素: 血液中で、酸素が運ばれるのを邪魔し、息切れ、スタミナ不足をおこしたりします。

『受動喫煙』の害を知っていますか？

「受動喫煙」は、たばこを吸わない人が自らの意思に反して、副流煙を吸わされてしまうことをいいます。

たばこを吸わない人もたばこから立ちのぼる煙(副流煙)を吸うことで健康が損なわれます。副流煙の有害物質の濃度は主流煙(喫煙者が吸う煙)の何倍も高いとされています。

主流煙の何倍も有害な副流煙！！

(主流煙を1とした場合)

ニコチン 2.8倍、一酸化炭素 4.7倍

タール 3.4倍、アンモニア 46倍、

ベンゾピレン(発がん性物質) 3.7

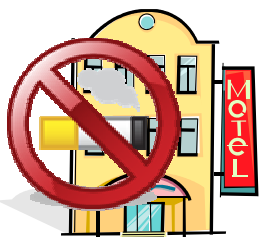
【受動喫煙によって起こる病気】

肺がん、気管支喘息、動脈硬化、心疾患、脳卒中、胃潰瘍、歯周病等
妊婦への影響(低出生体重児、先天奇形、流産等)

* 受動喫煙による健康への悪影響は科学的に明らかになっています。

『受動喫煙』を防止しましょう！！

ご存知ですか？健康増進法



健康増進法第25条(平成15年5月1日施行)により、多数の人が利用する施設を管理する者は、これらを利用する人の受動喫煙を防止するために必要な措置を講じることが努力義務化されています。

また、厚生労働省からも平成22年2月、飲食店やホテル、百貨店など多くの人が利用する公共的な施設に対して全面禁煙を求める通知が出されています。

換気扇の下やベランダでの喫煙では、受動喫煙は防げません！

換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に排気することはできません。カレーを作った日に家の中にカレーの臭いが漂うことでもわかります。煙や匂いは広い範囲にあつという間に簡単に広がります。ベランダや屋外で喫煙した場合でも、サッシや窓の隙間から室内に流れ込むため、受動喫煙を防止できません。しかも、たばこの煙に含まれる有害物質の多くは一酸化炭素をはじめとして無臭であるため、たばこの匂いがしなければ大丈夫とは言えません。



受動喫煙を防止するために

受動喫煙を防止するための方法は主に「禁煙」と「けむりの漏れない分煙」です。施設や職場では敷地内禁煙や屋内禁煙、喫煙室の設置、そして家庭では子どもや妊婦さん、家族の健康を守るため禁煙、分煙を徹底し、受動喫煙防止をすすめていきましょう。

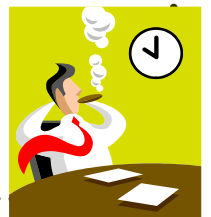
職場での分煙対策

執務室内は禁煙とし、喫煙は喫煙室か屋外での分煙を徹底しましょう

執務室内で一日の大半を過ごすサラリーマンは、特に受動喫煙の影響が大きいので、執務室内は終日禁煙とし、別に喫煙場所を確保することが必要です。

分煙の手順

- ステップ1 分煙に関する話し合いの場（安全衛生委員会等）を設けます。
- ステップ2 分煙に関する情報の収集と提供を行います。
 - ・受動喫煙による健康影響の情報の広報・職員の意識調査
 - ・分煙の方法、効果、問題点、費用
- ステップ3 施設の状況、予算、職員の協力状況により具体策を検討します。
- ステップ4 分煙を実施します。
- ステップ5 分煙の実施状況を管理し、効果の評価をおこないます。



未成年者がたばこを吸わない社会をつくりましょう

- ・未成年者は、大人より身体に強く害を受けます。
- ・大人になって吸い始めるより、たばこが習慣になりやすく、やめられなくなります。
- ・未来の赤ちゃんにも影響します。
- ・体内酸素が不足し、勉強に身が入らない・スタミナ切れ・集中力の低下などが起こります。
- ・肌荒れ・口臭などにも影響します。

「たばこをやめたい」と思っている方へ

禁煙はしたいけど自分一人では無理と考えている方、禁煙外来を利用してみませんか？

禁煙外来では、禁煙補助剤（ニコチンパッチ）の処方と、禁煙のアドバイスを受けることができます。



【吉岐地区の禁煙支援医療機関】

NO	医療機関名	住所	電話
1	医療法人 久原医院	芦辺町箱崎大左右触 500-2	45-2128
2	吉岐市国民健康保険勝本診療所	勝本町仲触 1989	42-0107
3	医療法人玄州会 光武内科循環器科病院	郷ノ浦町郷ノ浦 15-3	47-0023
4	さくら耳鼻咽喉科クリニック	郷ノ浦町郷ノ浦 11	47-3119

治療には予約が必要な場合がありますので、事前に各医療機関へお問い合わせください。

