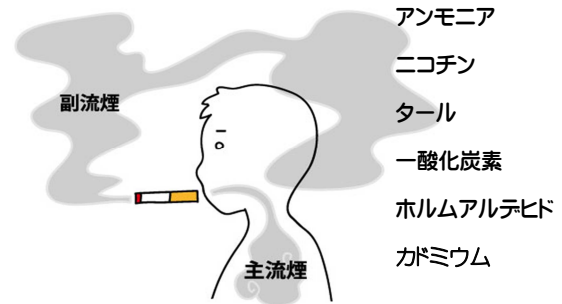


みんなが健康でいられるために。

# なくそう！望まない受動喫煙

## 主流煙と副流煙

●喫煙している本人が口から直接吸い込む煙を「主流煙」、他の人が吸っているたばこの先から出る煙を「副流煙」と言います。副流煙は主流煙より、高い濃度の有害物質を含んでいます。



●たばこを吸わない人が、他の人のたばこを吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

自分が吸っていないかも知らず知らずのうちに影響を受けている可能性があります。



## 受動喫煙による健康影響

●たばこの煙には、4,000 種類の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は 200~300 種類、発がん性物質は 50 種類以上にのぼります。これらの有害物質は副流煙の方が濃度が高いので、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

●受動喫煙により、心筋梗塞や狭心症、脳卒中や喘息などのさまざまな病気を発症する危険性が高くなることが知られています。また、受動喫煙を受ける人は、受けない人に比べ、病気になるリスクが、「肺がん」は 1.3 倍、「虚血性心疾患」は 1.2 倍、「脳卒中」は 1.3 倍、「乳幼児突然死症候群」は 4.7 倍多いとの報告もあります。

(厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書(2016年9月)」をもとに作成)

●換気扇の下でも有害物質までは取り除けません。ベランダでも煙や灰が周りに飛ぶなどの危険もあります。

受動喫煙を少なくするためには、吸った後には 4~5 回深呼吸したり、衣類を着替えるなどの対策が必要です。

## マナーからルールへ

●2018 年に健康増進法が一部改正され、受動喫煙を防止するため、2020 年 4 月から、多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となりました。

●吸っている方は、周囲への気遣いを忘れずに、すべての方が安心して過ごせる環境づくりにご協力をお願いします。

★禁煙をご希望の方は大間々保健センター(0277-72-2211)へぜひ、ご相談ください！

