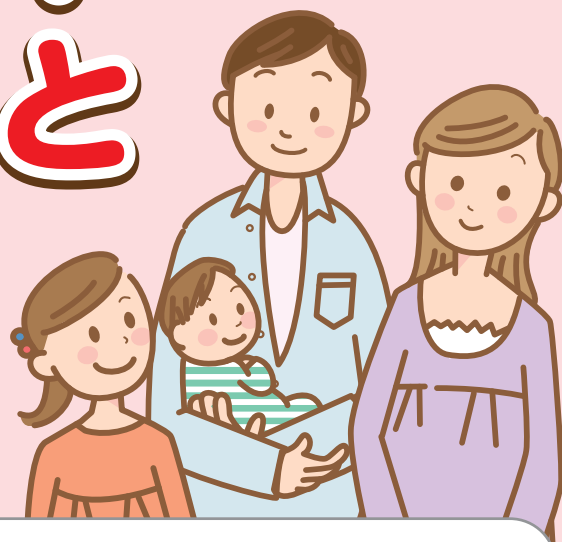


# 知ってください！ 受動喫煙のこと

受動喫煙とは、喫煙者の周囲の人が、たばこの煙を吸わされることです。

受動喫煙の健康影響を知って、あなたや大切な人たちの健康を守りましょう。



これってほんと??

正しいものに○を、まちがっているものに×をつけてみましょう。

- ..... **check**
- 1 喫煙者が吸う煙より、火のついているところから出る煙の方が有害物質の含まれる量が多い。
  - 2 夫が喫煙者の場合、妻のがんのリスクは高まる。
  - 3 妊婦自身が吸わなければ、夫が喫煙者でも、胎児への影響はない。
  - 4 親の喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを高める。
  - 5 飲食店では、禁煙席を利用すれば、受動喫煙の心配は全くない。
  - 6 室内で喫煙しても、空気清浄機を使用していれば問題ない。

答え ①○ ②○ ③× ④○ ⑤× ⑥×

# 1 たばこの先から出る煙の方が、有害物質は多く含まれています。

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、タールなど 200 種類以上の有害物質が含まれ、主流煙より副流煙に多く含まれています。

たばこの煙は、好き嫌いの問題じゃすまないのね。



周りの人の健康に影響してしまうんだ・・・。



## 主流煙と副流煙の比較 (主流煙中の物質を 1 とした場合)

### 副流煙

火のついているところから出る煙

一酸化炭素	4.7 倍
ニコチン	2.8 倍
タール	3.4 倍



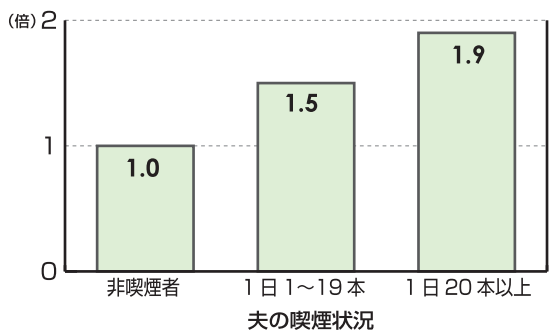
### 主流煙

喫煙者が吸い込む煙

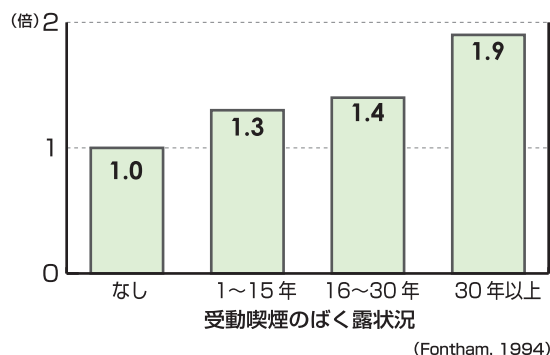
# 2 夫の喫煙は、妻のがんのリスクを高めます。

喫煙は、肺がんをはじめ様々ながんの原因といわれていますが、受動喫煙も発がんのリスクを高めます。夫が喫煙者の場合、妻が非喫煙者でも、肺がんの死亡率が高くなると報告されています。職場での長期間の受動喫煙は、肺がんのリスクを高めるとの報告もあります。がん以外にも、虚血性心疾患等の様々な疾患を引き起こすことがわかっています。

## 夫の喫煙と妻の肺がん死亡率 (妻は非喫煙者)

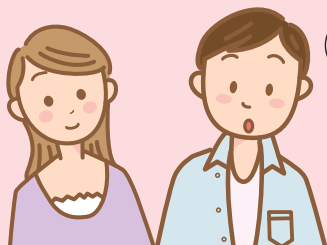


## 職場の受動喫煙と肺がんのリスク



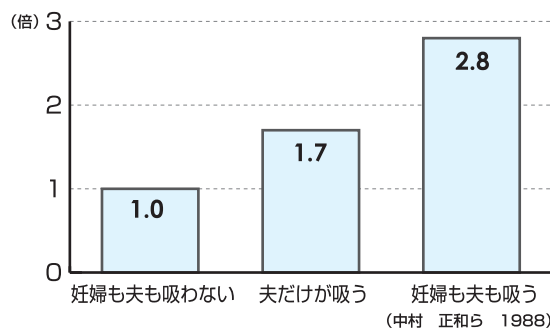
# 3 妊婦の受動喫煙は胎児の発育に影響することがあります。

妊婦の喫煙は早産、低出生体重児、周産期死亡などにつながるといわれています。妊婦の周囲での喫煙も、低出生体重児のリスクを高めると報告されています。



おなかの赤ちゃんにも悪いんだな。

## 妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度



## 4

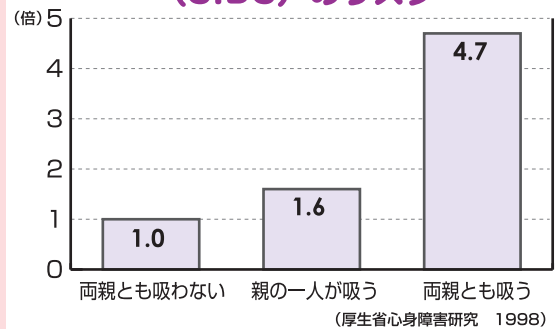
## 親の喫煙は乳幼児突然死（SIDS）のリスクを高めます。

親の喫煙は、赤ちゃんが何の前ぶれもなく突然死亡してしまう「乳幼児突然死症候群（SIDS）」のリスクを高めると報告されています。

また、ぜんそく、気管支炎、中耳炎などにかかりやすくなり、ぜんそくの発作を誘発させるなど、子供の健康に大きな影響があります。



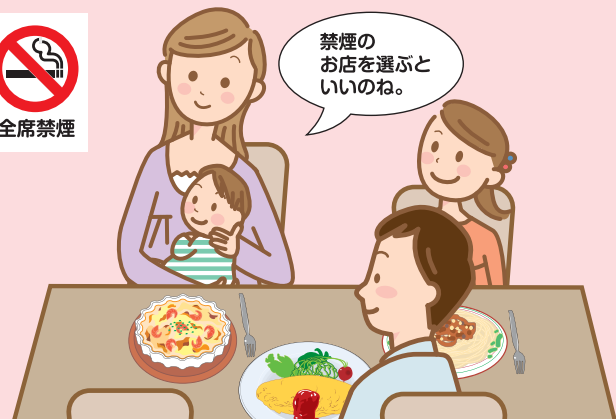
## 両親の喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスク



## 5

## 禁煙席と喫煙席を分けただけでは、受動喫煙は防げません。

禁煙席と喫煙席を分けただけで、喫煙場所から煙が流れないように対策をしていないお店では、禁煙席を利用しても受動喫煙は防げません。



## 6

## 空気清浄機では、受動喫煙は防げません。

空気清浄機では、たばこの煙のガス状の有害物質を除去できません。また、家庭用の換気扇では、十分な換気ができません。

自動車の中で喫煙すると、窓を開けていてもたばこの煙は車内に残ります。



受動喫煙の健康影響を防ぐために、家庭や職場は禁煙にしましょう。

たばこの健康影響について詳しく知りたい方は下記のホームページもご覧ください。

・厚生労働省「たばこと健康に関する情報ページ」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html>

・厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/index.html>

・財団法人健康・体力づくり事業財団  
「厚生労働省の TOBACCO or HEALTH 最新たばこ情報」

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

# 公共的な空間では全面禁煙が原則

健康増進法第 25 条では、多数の人が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならないと規定しています。

国の検討会では、受動喫煙の健康への悪影響は科学的に明らかになっており、公共的な空間は原則として全面禁煙であるべき、とされました。

## ● 施設管理者は・・・

利用者が受動喫煙による健康への影響を受けないよう、積極的に禁煙に取り組むことが必要です。

やむを得ず喫煙場所を設ける場合でも、周囲に煙が流れ出ないようにし、また未成年者や妊婦が喫煙場所に立ち入らないように掲示等を行うことが必要です。

## ● 職場では・・・

長い時間を過ごす職場は、特に受動喫煙による健康への影響が大きいいため、事業者は積極的に禁煙に取り組むことが必要です。

## ● 都民は・・・

受動喫煙による健康への影響について正しく理解し、適切な行動をすることが重要です。

喫煙者は周囲の人に配慮し、屋外であっても、特に妊婦や子供のいるところでの喫煙はやめましょう。

店頭を表示等を参考に禁煙のお店を積極的に利用することが、お店の受動喫煙防止対策の取組を促進します。

## ● 東京都は・・・

受動喫煙の健康影響についての普及啓発や、禁煙等の環境づくりを推進していきます。

- ・ 施設管理者を対象とした研修会の開催
- ・ 飲食店における店頭表示の普及促進、等



東京都作成のステッカー

## たばこをやめたい方へ

禁煙したいと思ってもなかなか成功しない原因は、ニコチンに依存性があるためです。

ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬等を使うと、禁煙しやすくなります。薬局や医療機関で相談して、禁煙にチャレンジしてみませんか？

東京都では、禁煙したい人のために、ニコチン依存症治療に保険が適用される都内の医療機関の情報をホームページで提供しています。

東京都 禁煙サポート

検索

禁煙してみよう！

がんばって

