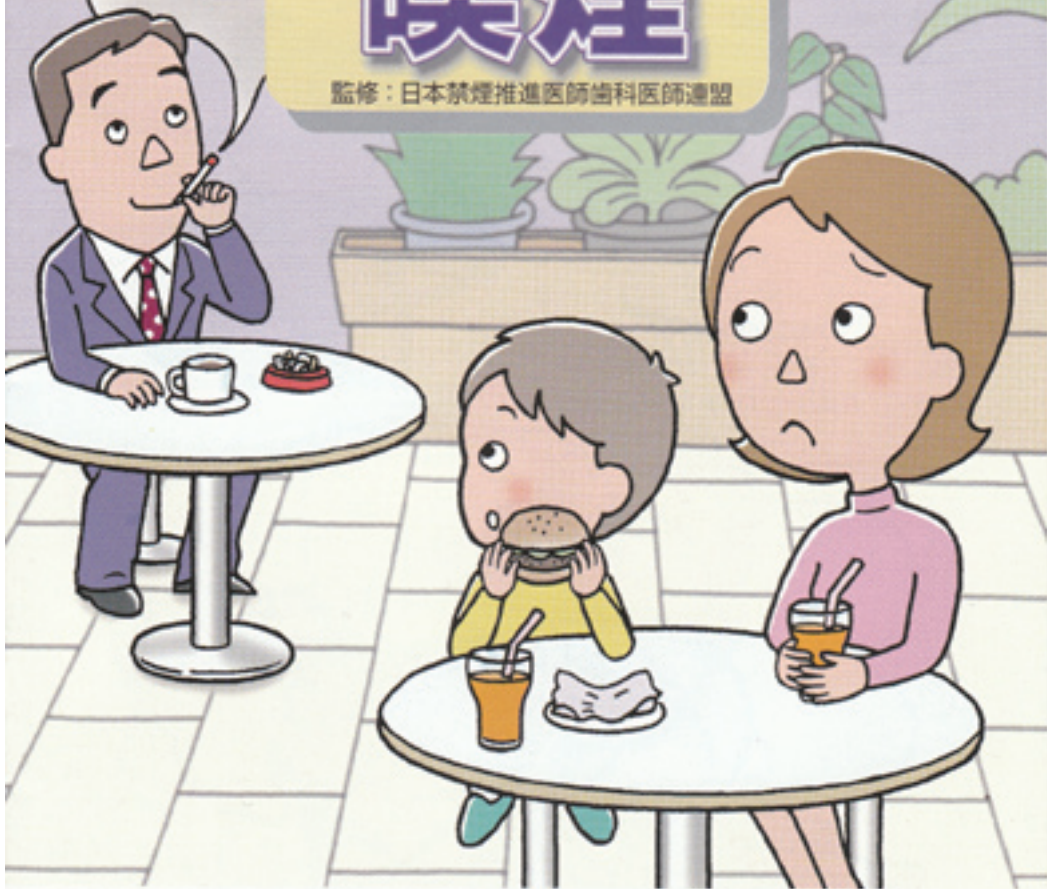


これだけは知っておきたい

受動喫煙

監修：日本禁煙推進医師歯科医師連盟



社団法人 山梨県歯科医師会

〒400-0015 甲府市大手一丁目4番1号 TEL055(252)6481 FAX055(253)0854

受動喫煙って何のこと？

非喫煙者が、たばこの煙を吸わされることをいいます。
空気の中には2種類のたばこの煙があります。

1. 主流煙

喫煙者が吸い口から吸い込むたばこの煙のことです。
喫煙者の肺を通して空気中に吐き出された煙は、呼出煙（こしゅつえん）といえます。



2. 副流煙

紙巻きたばこや葉巻、パイプの火をつけた部分から、直接空気中に出る煙のことです。

副流煙には、
主流煙よりも高い濃度で、
多くの有害物質が含まれて
います。



どうして受動喫煙について 知る必要があるの？

なぜなら、たばこの煙はトップクラスの
発がん物質に指定されているからです！

もしあなたが
たばこを吸わなくても

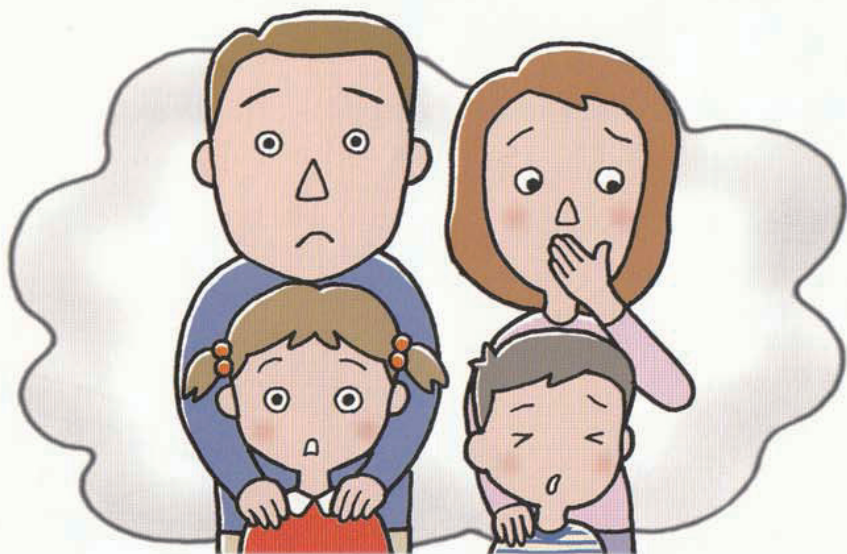
副流煙を吸い込むことによって、受動的な
喫煙者になってしまいます。

受動喫煙は、健康に
大きな害を与えます

その危険は・・・

- 喫煙者自身
- 喫煙者の家族
- まわりにいる人々

たばこの煙を吸い込むすべての人に及びます。



事実を知ってください・・・

受動喫煙は、数千種類の 化学物質を吸い込みます

建築物の気密性が高くなった現代では、
室内の空気汚染はますます深刻な問題となっています。



◆毒性のあるもの◆

たとえば、受動喫煙の代表的な有害物質である一酸化炭素は、血液の酸素を運ぶ力を弱めるので、身体が酸素不足を引き起こします。

◆発がん性のあるもの◆

たとえば、副流煙に高濃度で含まれているニトロサミン類は、発がん物質として有名です。喫煙者のそばにいる非喫煙者も、肺がんになる危険があります。

受動喫煙者は、深刻な健康不安に直面しています

喫煙者はもちろん非喫煙者も「たばこ病」の危険にさらされていることになります。

おとなへの影響

受動喫煙が、肺がんの原因となります。

またその他にも、

- 副鼻腔のがん
- 心臓疾患
- 喘息の発作
- 脳卒中
- 慢性気管支炎
- 白血病やリンパ腫など、

いろいろな病気を引き起こします。

すでに健康障害がある人への影響

心臓疾患やアレルギー、呼吸器疾患、循環器疾患などの病気をもつ人の病状を悪化させることになります。



子どもへの影響

受動喫煙によって、次のような病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。

- 肺炎
- 気管支炎
- 中耳炎
- 聴覚障害
- 呼吸機能の低下
- 喘息、など



胎児への影響

妊娠している女性は、二人分の呼吸をしています。

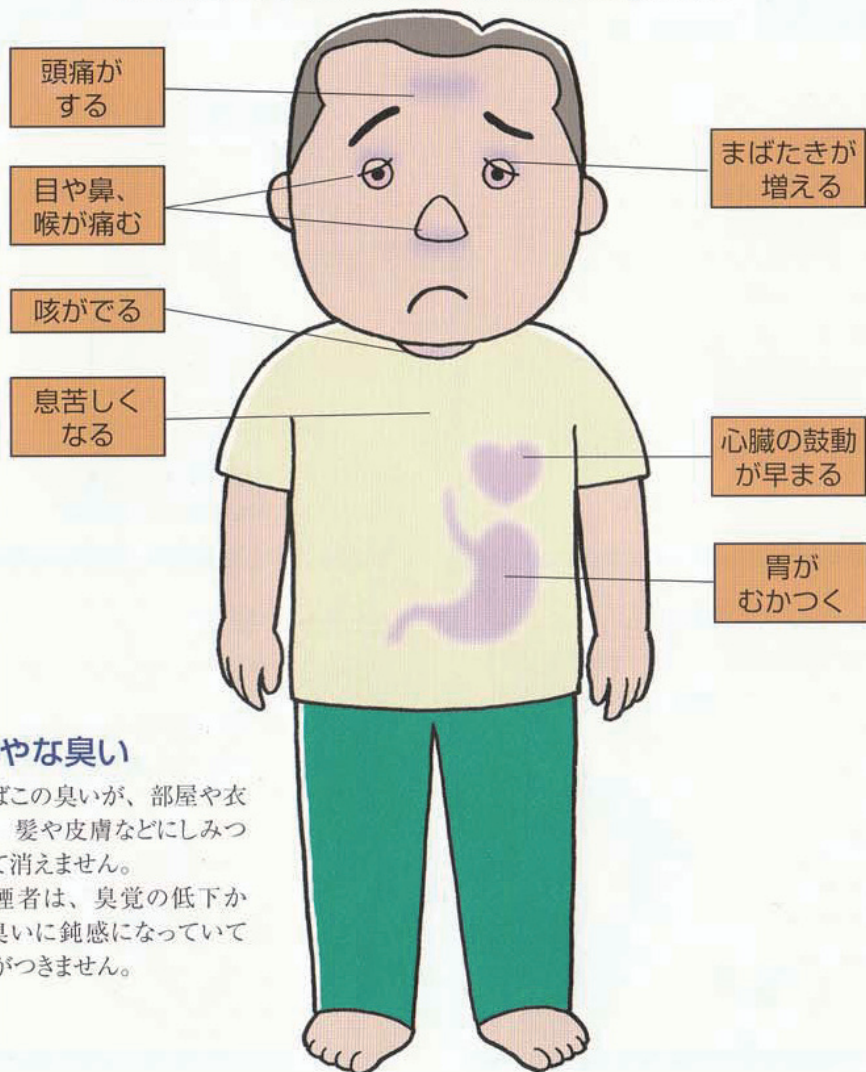
受動喫煙は、低体重児や身体奇形、小児がんの原因になる可能性が指摘されています。



受動喫煙は、 イライラの原因になります

身体的な不快感、苦痛

有害物質が次のような症状を引き起こします。



いやな臭い

たばこの臭いが、部屋や衣服、髪や皮膚などにしみついて消えません。

喫煙者は、臭覚の低下から臭いに鈍感になっていて気がつきません。

たばこの煙から解放される 環境づくりに積極的に 参加しましょう！

喫煙者は非喫煙者の健康を障害する権利はないはずですが、決められた場所での喫煙を義務づけることによって、非喫煙者は、たばこの害と臭いから解放されます。

屋外に喫煙場所を設置して分煙する

- 費用がかからず経済的
- 室内に禁煙場所を作るスペースがない場合も可能で、手軽な方法といえるでしょう。



どうしたら自分のまわりから受動喫煙をなくすことができるかを学んでください。

家族を 受動喫煙から守る



禁煙のルールをつくる

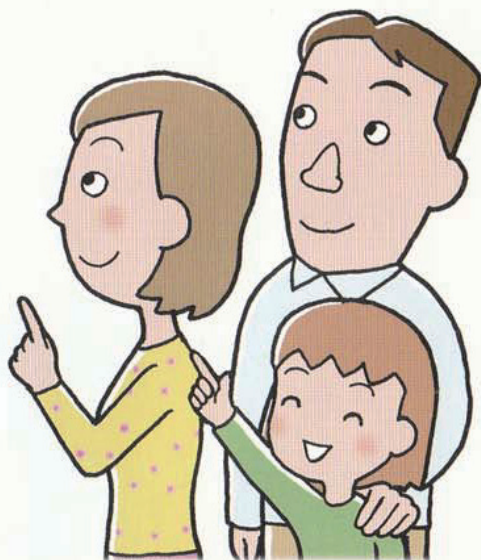
訪問者に対しても、丁寧に、しかしハッキリと家の中での禁煙をお願いするようにします。

見やすい場所に掲示する

たばこに火をつけることがないように、壁に禁煙のサインを貼っておきましょう。

家族もたばこをやめるための協力を惜しまない

- たばこをやめることは、そんなに簡単なことではありません。まず、たばこに気持ちが動かないような環境をつくる必要があります。
- 料理をしたり、遊びにいったり、一緒に過ごす時間をつくることです。



禁煙を実行し、続けることに、家族の支援や協力は欠かせません

職場で 禁煙を実行する

職場で目がしょぼつく、咳がでる、痰がでる、
鼻がつまる、いらいらする、頭が重い、
などの症状がでる人が増えています。

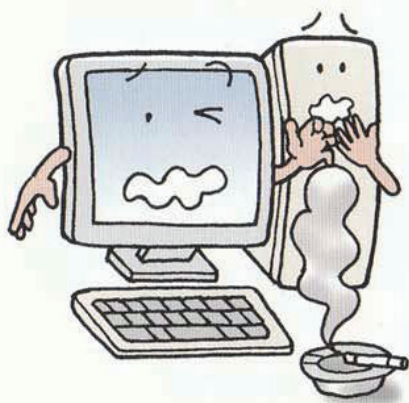
協力を依頼する

喫煙者が同室にいることで迷惑している同僚や部下がいるはず。禁煙を実行するにあたって、周囲の人にも協力を求めましょう。産業医、産業保健師に相談するのも良い方法です。



友人と一緒に始める

禁煙を実行したいと思っている仲間は大勢います。一人ではなかなか実行できないのですが、友人と一緒に始めると効果があります。



喫煙のマイナスを考える

最近では、禁煙の職場が増えています。国の方針でも、社屋内に喫煙コーナーを設け、煙がそのコーナーから出ていかない「分煙」システムの導入を促進しています。喫煙者は指定の場所で吸うことになりましたが、離席が多いと評価にも影響があることを知ってください。

たばこから発生する浮遊粉塵（煙など）がOA機器に入り込み、精密部分に致命的な障害を発生させます。

公共の場所で 受動喫煙の害を避ける

厚生労働省は公共の場における分煙の
ガイドラインを公表しています。

子どもを 守る

子どもが生活する施設内
では原則禁煙、少なくとも
確実な分煙が行われるよう
働きかけましょう。

禁煙コーナーを 選ぶ

レストランなどでは、禁煙席が
設けられています。少し待つこ
とになっても禁煙席を選ぶよう
にしましょう。列車に乗る時に
は禁煙車を選びましょう。

喫煙場所に 注意する

公共の場所で、灰皿の置いて
あるところは喫煙を許されてい
ることになります。しかし、煙が
ひどい時には換気をうながす
か、煙がこない方に
移動しましょう。

煙が迷惑だと 喫煙者に話す

丁寧に依頼すれば、ほとんど
の人は、たばこを消してくれる
はずです。中でも、締め切っ
た場所での受動喫煙は、もっ
とも大きな害になります。

喫煙者も

協力してください

非喫煙者の気持ちを理解する

もし非喫煙者が近くにいたら、気持ちを察してください。
とくに、健康を害している人が、たばこの煙を吸い込むのは、つらいものです。

- 雑誌を読む、ガムを噛むなど、たばこから気を紛らわせてください。
- 軽く身体を伸ばしたりして、気分転換をはかりましょう。
- 少し散歩するのもいいでしょう。
- たばこを吸いたくなったら、軽いスナックを食べたり、水を飲みましょう。



たばこは喫煙コーナーで吸う

そして吸い終わったら、煙がくすぶらないようにしっかり消してください。

非喫煙者の権利を尊重する

- 公共の場所では、屋外での喫煙が要求されることがあります。
- 火をつける前に、たばこを吸ってもいいかどうか、聞いてください。
- 周囲の人に迷惑をかけないように、注意しましょう。

もし、たばこを吸っているなら やめることを考えてください

禁煙は自分自身のためであり、皆のためでもあります。

すべての人びとの負担が軽くなります

たとえば・・・

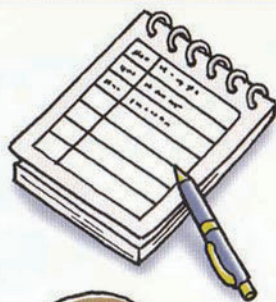
- 医療費が少なくなる
- 保険料が安くなる
- 労働の生産性が向上する
(喫煙時間のムダがなくなる)
- 身体的、精神的な負担が軽くなる



やめるための準備としては・・・

どうしてやめたいのか、リストをつくる

健康増進のため、節約のため、美容のためなど、理由はたくさんあります。しかし一番の理由は、自分の健康であり、家族の健康のためです。



まとめ買いをやめる

買うときは1箱ずつ買い、そして毎回銘柄を変えるようにします。銘柄を見ないで買ってみるのも良いでしょう。

やめる日を決める

自分の誕生日や子どもの誕生日、季節の変わり目、あるいは転勤などをきっかけにします。



禁煙を決心したら・・・

すこし、アドバイスしてみましょう・・・

すべての喫煙具を捨てる

たばこはもちろん、パイプや灰皿、ライターなど、関連するものすべてを捨ててください。

新しいことを始める

スポーツでも他の趣味でも、自分を打ち込めるものを見つけてください。

元に戻るきっかけをつくらない

たとえば、食事の後に一服していたのなら、食後の散歩をしてください。お酒を飲むとたばこが吸いたくなるようなら、しばらくは外でのアルコールを控えることです。



欲求に負けない

血液中のニコチンが少なくなると、体はたばこを要求します。吸いたいという欲求が過ぎ去るまで他のことをしてください。

たとえば・・・

- シャワーを浴びたり、風呂へ入る。
- 何か他のもの、シュガーレスガムやミントなどを口にする。
- 鉛筆やストローなどを、何か他のものを手に持つ。
- 歯を磨く。
- 水をたくさん飲む。

それでも

やめられないときは・・・
最近では、ニコチンガム・ニコチンパッチなどもあります。
医師に相談してください。