



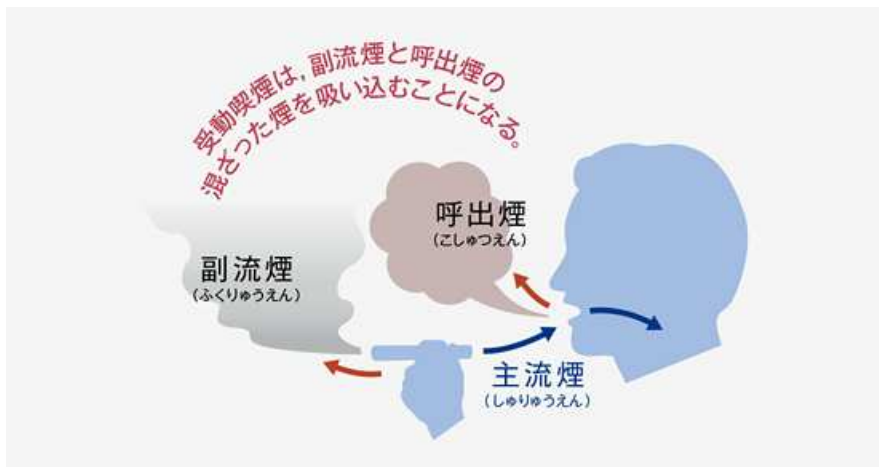
今月は受動喫煙についてです

受動喫煙というのは、自分の意志にかかわらず、他人が喫うタバコの煙を吸わされてしまうこと。タバコというと、刺激臭を嫌う人が多いのですが、臭いよりも健康への影響が大きいのは、煙に含まれるさまざまな有害物質です。じつはタバコの煙には、200種類もの有害物質(うち約70種類は発がん性物質)が含まれています。

とくに問題になるのは、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼり、ほかの人も吸い込む副流煙です。

副流煙には、主流煙よりもずっと多くの有害物質が含まれているからです。

タバコの3大有害物質を比較すると、主流煙を1とした場合、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も多くみられます。



★受動喫煙は、副流煙と呼出煙の混ざった煙を吸い込むことです。

受動喫煙による健康への影響

成人に起こりうる疾患

- 心疾患(1.25-1.30倍*)
- 肺がん(1.20-1.30倍*)

*家や職場で受動喫煙に曝露される人のリスク

※心疾患については、心臓発作のリスクを高めるような循環器系への悪影響がある。

※リスクの無い水準はなく、短い曝露でも危険な場合がある。



乳幼児・児童に起こりうる疾患

- 呼吸器症状(咳・痰など)
- 肺の発達の遅れ
- 乳児突然死症候群(SIDS)
- 急性呼吸器感染症
- 耳疾患(中耳炎など)
- より頻回でより重症度の高い喘息発作



受動喫煙の予防の難しさは、自分でも気づかずに副流煙などを吸い込んでいるケースが多いことです。

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも害を与えます。喫煙者は周囲の方に煙を吸わせないための配慮が必要です。

自分自身で禁煙できない場合には、病院の禁煙外来を訪ね、医師と一緒に禁煙に取り組むなどして、胎児や子ども、周囲の人に受動喫煙の被害を及ぼさないようにしましょう。

【お知らせ】

特定健診、住民検診は今月末日までです。

まだ受けられていない方は早めに受けましょう。