

～受動喫煙の害について～

タバコの煙から身を守ろう！

タバコが健康に及ぼす影響のうち、今回は特に知ってほしい受動喫煙の害についてお伝えします。



タバコを吸わない方でも、喫煙者が周りにいると主流煙（喫煙者が直接口から吸い込む煙）や副流煙（タバコの先から出る煙）の影響を受けます。副流煙には、主流煙より有害物質が数倍～数十倍含まれます。

《副流煙に含まれる有害物質の例と主流煙との含有量の比較》

- ・即効性の非常に強い神経毒性を持つニコチン 主流煙の2.8倍
- ・数百種類の発がん性物質を含むタール 主流煙の3.4倍
- ・ヘモグロビンと結合して酸素が体に行き渡らなくなる一酸化炭素 主流煙の4.7倍
- ・アンモニア、ベンゼン、カドミウム等の発がん性物質 主流煙の数倍～数十倍



◎**子どもへの副流煙の影響** 子どもは特に影響を受けやすく、喘息、気管支炎、中耳炎等にかかる確率が高くなったり風邪が治りにくくなり、乳幼児突然死症候群の原因の一つとも言われています。家族の中でタバコを吸っている方がいると、子どもが将来喫煙する確率が高くなります。特に、青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べてがんや心疾患等を発症する危険性が高まります。肺がんの死亡率は、10代で喫煙を開始した場合は 非喫煙者の5.5倍になります。

◎**妊婦への副流煙の影響** 副流煙でも流産、早産、死産、低出生体重児の出産が増加します。例えば、夫だけが吸う場合でも低出生体重児の出生率が1.7倍になります。発がん性物質は胎児にも移行します。

◎**授乳中の母親への副流煙の影響** ニコチンが母乳に移行して、母乳を飲んだ赤ちゃんにニコチン中毒による不眠、嘔吐、下痢等の症状が起こります。

◎**どんな人にも副流煙は有害** 頭痛、流涙等の症状や、肺がん・虚血性心疾患等の死亡率が高くなります。

■■■ 対策・配慮をしたつもりでも… ■■■

- ・換気扇の下で吸っていても、換気扇でタバコの有害物質は取り切れません。家族が換気扇の下で吸っている子どもの体内には、家族に喫煙者のいない子どもの3倍以上のニコチンが検出されています。
- ・人前で吸っていなくても、煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪、衣類、カーテン、ソファ等に付着し、悪影響をもたらします。
- ・外で吸っていても、喫煙後4分間は吐く息にもタバコの成分が大量に排出され、その後も微量ながら排出され続けます。ベランダで吸う家族がいる子どもの尿からも有害物質が検出されています。
- ・空気清浄器をつけていても、有害物質のガス成分が素通りしてしまい、受動喫煙を防止することはできません。



いかがでしたか。タバコを吸う人は、今一度周囲の大切な人のことを考え、ご自身の行動を振り返ってみましょう。もちろん、ご自身の健康を考えれば禁煙が一番です。保健センターでは、保健師による禁煙相談を随時行っています。お気軽にご相談ください。

《6月の乳幼児健診》

- ◇**受付時間** 午後1時30分～2時
- ・1歳6カ月児健診 6月6日(月)
対象：平成26年10月～11月生
 - ・2歳児歯科健診 6月7日(火)
対象：平成26年4月～5月生
 - ・4カ月健診 6月13日(月)
対象：平成28年2月生

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820

5月	15日(日)	おおさわ眼科 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎843-7272 ☎892-2627
	22日(日)	なるしま内科医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎869-4820 ☎892-3372
	29日(日)	まつばらウイメンズクリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎830-5151 ☎0299-79-2114
6月	5日(日)	はたかわ医院 江戸崎眼科	美浦 稲敷	☎885-2358 ☎892-0262