

今回のテーマは **受動喫煙** です。



●**受動喫煙**とは、非喫煙者（タバコを吸わない人）がタバコの煙を吸い込むことです。短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇が起きます。せき・たん・息ぎれ、気管支喘息、慢性気管支炎を起こせたり、動脈が硬くなったりして、心筋梗塞・脳卒中など起こりやすくなります。

また、肺がんの死亡リスクが、ヘビースモーカーの夫を持った女性では2倍になると言われています。



せき 2.8～3.8 倍
たん 1.6～3.4 倍



気管支喘息 1.5～2.0 倍
慢性気管支炎 1.7～5.6 倍



心筋梗塞 1.25～1.3 倍
脳卒中 1.8 倍 肺がん 1.2 倍

●**親の喫煙**は、子どもの命とすこやかな発達をむしばみます。

おなかの中にいる胎児のうちからタバコの影響を受けます。子どもがほしいと思ったときから、両親だけでなく家族、友人など周りの人たちにも禁煙を呼びかけましょう。

●**タバコの煙**は、PM2.5に該当する微粒子で有毒ガスと70種類

以上の発がん性物質を含みます。PM2.5とは、石炭や石油などの燃焼により発生する直径2.5マイクロメートル以下の微粒子の総称です。粒子が小さいため上気道で除去されず、肺の最深部(肺胞)まで到達して炎症を起こします。



受動喫煙が子どもにもたらす健康被害

低出生体重児	1.5 倍
乳幼児突然死症候群	2～5 倍
早産	1.5 倍
気管支炎・肺炎	1.5～2 倍
気管支喘息	1.5 倍
慢性気管支炎	1.5 倍
中耳炎	1.5 倍

出典:松崎道幸 日本禁煙学会雑誌 2010:5:22-26

勘違いにご用心

- 家庭用空気清浄機で受動喫煙は防止できません。吸い込み能力が低く、タバコの有害物質を除去できないことが、電気メーカーの取扱説明書には明記されています。
- 換気扇の下での喫煙でタバコの煙はすべて排気されるわけではありません。換気扇を回してカレーを作っている、家中に臭いが広がることと同じです。
- ベランダでの喫煙は、サッシが閉まっても、上下のレールとサッシの隙間から煙が部屋の中に入り込めます。



残留タバコ成分（3次喫煙）を知っていますか？

喫煙者の口臭や衣服がタバコ臭くて困ったこと、居酒屋に行った後、髪の毛や洋服にタバコの臭いが染み付いたことはありませんか？髪の毛等に付着した粒子成分から揮発するガス状成分（タバコ臭）が原因です。厚生労働省は「残留タバコ成分」と定義して、注意喚起が必要としています。

受動喫煙防止の対策



- WHO(世界保健機関)の勧告 *****
「受動喫煙の有害な影響をなくすには屋内完全禁煙(100%)という方法しかない」
「喫煙室の設置でも受動喫煙を防ぐことはできない」
「換気や分煙を勧めることはできない」



- 厚生労働省の通達 *****



「多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきである」
「屋内への逆流」や「出入口での受動喫煙」を防止するために「喫煙場所は施設の出入口から極力離すべき」

- 神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例 *****

病院や官公庁施設などの「第1種施設」→禁煙
飲食店、宿泊施設などの「第2種施設」→禁煙か分煙



受動喫煙防止の取り組みは、今後ますます進んでいくことが予想されます。