

# こんにちは 保健師です!

保健師：平野 有美



## 禁煙・分煙で家庭も職場もきれいな空気 ～受動喫煙を防ぎましょう～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

世界保健機関（WHO）が健康のためにタバコを吸わない社会を目指して5月31日を「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。タバコの害について知っている方は多いと思いますが、受動喫煙の影響は知っていますか？ 今月は世界禁煙デーにちなんで受動喫煙についてお伝えします。

### 危険な受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」とたばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。他人が吸ったタバコの副流煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。どちらも多く有害物質が含まれています。主な有害物質として血管を収縮させて血行を悪くしたり、血管の老化を早めるニコチン、全身への酸素の運搬を妨げる一酸化炭素、発がん物質などがあります。



これらの量は主流煙より副流煙の方が数10倍多いことがわかっています。

### 本人よりも周りの人に害が：

副流煙は目や気道に対して刺激性が高く、吸うことによつて涙が出る、鼻がつまる、頭痛などの症状が出る場合があります。また、家族に1日20本以上の喫煙者がいる場合、喫煙しないほかの家族は喫煙しないにも関わらず肺がんによる死亡率が2倍、狭心症や心筋梗塞は1.25倍になります。さらに子どもが喘息や気管支炎になる率は3倍高くなります。

### 妊婦さん、赤ちゃんに及ぼす影響

妊婦さんが受動喫煙していると流産や早産、低体重児出産の危険が高まります。また、妊婦さん自身が喫煙していなくても近くに喫煙者がいれば赤ちゃんは胎内にいるときから「受動喫煙」の影響を受けています。こうした赤ちゃんは生まれてからも発育が遅れたり気管支喘息などにかかりやすくなるほか、乳幼児突然死症候群の危険が約5倍高くなるという研究報告もあります。



### きれいな空気はみんなのもの 換気扇の下なら大丈夫？

換気扇の下で吸っているから大丈夫と思っけていませんか？ 実は、換気扇から30センチ以上離れると効果はなく、受動喫煙を防ぐことになりません。タバコから立ち上る煙が全部換気扇に吸い込まれていくように見えますが、ほとんどが水蒸気です。有害物質は空气中に拡散し部屋全体に広がるためには見えなくなりますが、たばこの煙の粒子の多くは長時間にわたり部屋の空气中に滞留しています。

また、空気清浄器はタバコの臭いを取るだけで有害物質はほとんど除去できません。

### 受動喫煙を防ぐ環境を

タバコの害は吸っている本

人だけでなく、周りの人たちの健康も脅かすことになり、自分が吸う以上に「有害な副流煙」を吸わせていることになり、喫煙者が周囲の人の健康に害を与えることは許されることはありません。タバコを吸わない人を受動喫煙から保護するため「受動喫煙を防止するための法律（健康増進法）が平成15年5月に制定され、最近では、分煙によつてタバコを吸わない人が煙から保護されるようになってきました。家庭や職場では十分でない場合も多く見られます。

受動喫煙を防ぐためには、「完全分煙室（喫煙室とその他の空間を壁などで完全に遮断する）」と「全面禁煙」の2つの方法があり、空気の流れを考慮したり、タバコの煙を吸引して屋外へ排気する機器を設置しないと完全分煙にはなりません。

しかし、喫煙者がルールを守ることで分煙の効果が上がります。家庭・職場でもタバコを吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごすために禁煙・分煙についてできることをもう一度考えてみましょう。