



受動喫煙の“基礎知識”

～知っていますか？防げていますか？～



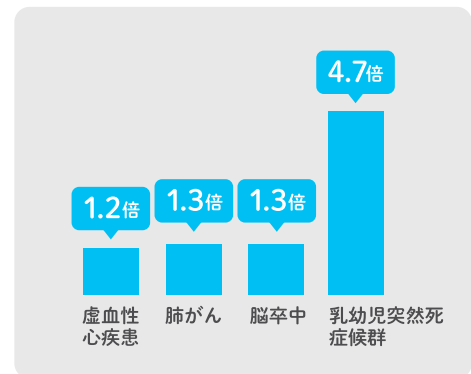
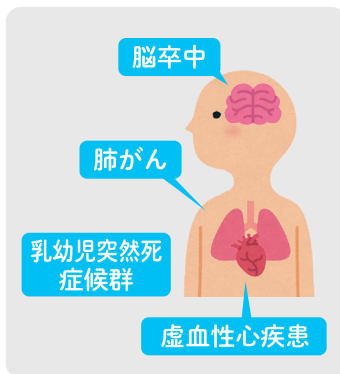
受動喫煙とは？

他人が吸っているたばこの煙(副流煙や呼出煙など)を吸ってしまうことです。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人の体にも悪影響を及ぼします。

受動喫煙と病気

受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなど、病気になる危険が高くなります。

受動喫煙による
年間死亡数は
約1万5,000人
(推計値)



出典：「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(たばこ白書)

たばこの煙と有害物質

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など約70種類の発がん性物質や、約5,300種類の化学物質が含まれています。

たばこの煙

主流煙(喫煙者が吸う煙)

- 一酸化炭素やニコチン、タールなど、多くの有害物質を含んでいます。

副流煙(たばこの先から出る煙)

- 主流煙と同じで、一酸化炭素やニコチン、タールなど、多くの有害物質を含んでいます。
- 主流煙より副流煙の方がさらに多くの有害物質を含んでいます。



呼出煙(喫煙者が吐き出した煙)

- たばこを吸い終わった後もしばらくは、吐き出した息に有害物質が含まれています。

残留たばこ成分

- たばこを消した後のカーテンやソファ、髪の毛などに付いて残ったものから有害物質を吸い込むことでも受動喫煙が起こります。

三大有害物質

ニコチン

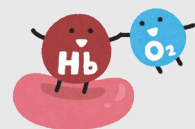
- 依存症を引き起こす原因物質。麻薬と同程度の**依存性の強さ**がある。
- 強い血管収縮作用があり、毛細血管を収縮させ**血圧を上昇**させる。
- 歯ぐきの血管を収縮させるため、歯ぐきに十分な酸素や栄養がいきわたらなくなり**歯周病が進行**する。

タール

- たばこから出る化学物質の総称であり、たばこのヤニにあたる成分。
- **発がん性物質**が数多く含まれている。
- 歯を茶色く変色させたり、肺を黒く変色させる。

一酸化炭素

- ヘモグロビンと強く結びつき、酸素を運ぶ機能を阻害して**酸素欠乏**を引き起こす。



まちがえやすい受動喫煙防止対策

次の方法では、受動喫煙を防ぐことはできません。



換気扇の下で吸う

換気扇を回していても料理の香りが室内に漂うように、換気扇でたばこの有害物質は除去しきれません。



空気清浄機を使う

たばこの粒子成分は除去できても、ガス成分までは除去しきれません。

※粒子成分にはニコチンやタール、ガス成分には**発がん性物質**であるホルムアルデヒドやベンゼンなどが含まれています。



加熱式たばこを吸う

紙巻きたばこと比べて煙や臭いが少なくても、同様に有害物質が多く含まれています。



ベランダで吸う

近隣の家にたばこの煙が流れ、周囲の人に受動喫煙をさせてしまう可能性があります。また、喫煙後もしばらくの間は、吐く息の中にたばこの有害物質が含まれています。

望まない受動喫煙を防ぐための法律

2020年4月から
改正健康増進法が全面施行

「屋内」は原則禁煙

喫煙は決められた場所で！



※病院、学校、保育園などは屋内も敷地内も原則禁煙です。
※要件・基準を満たした場所では喫煙することができます。



喫煙をするときは 周囲への配慮を忘れずに！

周囲に人がいない場所で喫煙する、子どもや患者さんなど特に配慮が必要な人が集まる場所では喫煙を控えるなど、受動喫煙を生じさせないように配慮しましょう。



標識掲示が義務

店舗や施設、喫煙場所の入口には、「禁煙」や「喫煙専用室あり」などの標識の掲示が義務付けられます。

喫煙できる場所は 20歳未満立入禁止



受動喫煙による健康への影響が大きい20歳未満の人(従業員を含む)を、喫煙できる場所に立ち入らせることはできません。

お問い合わせ

相模原市保健所 健康増進課

〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号

☎042-769-8055

健活!
さがみはら
～みんなで伸ばそう健康寿命～

令和2年3月発行