

健康ニュース

No.54

ACTION!

様々な施設で、

原則屋内禁煙

20歳未満の方は、

喫煙エリアに立入禁止

喫煙室には、

標識の掲示が義務化

屋外、プライベート空間でも

周囲への配慮 を忘れずに！

- 喫煙は、できるだけ周囲に人がいない場所で！
- 子どもや患者等の近くでは喫煙を控えましょう！
- 吸殻のポイ捨てや歩きタバコはやめましょう！
- 受動喫煙を防ぐためにも禁煙にチャレンジを！

知っていますか？たばこの煙と受動喫煙

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が、その中には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のどや肺だけでなく血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

たばこを吸わない人でも、周囲に吸う人がいればたばこの煙にさらされることがあります。他人のたばこから発生した煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。たばこの煙から立ち上る煙「副流煙」には喫煙者がたばこのフィルターを通して吸い込む煙「主流煙」よりも多くの有害化学物質が含まれています。



受動喫煙を受けている方の「り患リスク」
(受動喫煙を受けてない方を「1」とした場合)

「加熱式たばこ」ってどんなもの？



「加熱式たばこ」は、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品。販売開始からの年月が浅いため、紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていませんが、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、発がん化学物質などの有害化学物質も数多く確認されております。

禁煙したいあなたへ

「ちょっとやめてみてもいいかも・・・」と思ったなら、ぜひ禁煙にトライしてみましょう！禁煙するのに遅すぎることはありません。今は禁煙外来や禁煙グッズなども充実しています。上手に活用しながら、何度でも気楽な気持ちで取り組んでみてください。



禁煙したい方へ