

受動喫煙について

タバコを吸わなくても周囲に喫煙者がいると、火をつけたタバコの先端から立ち上る煙や蒸気（副流煙）を自分の意思とは関係なく吸ってしまうこととなります。これを「受動喫煙」といい日本では年間1万5千人(推計)、1日約40人が受動喫煙が原因で命を落としています。

副流煙には、発がん性物質や有害物質が
主流煙の数倍も含まれる！

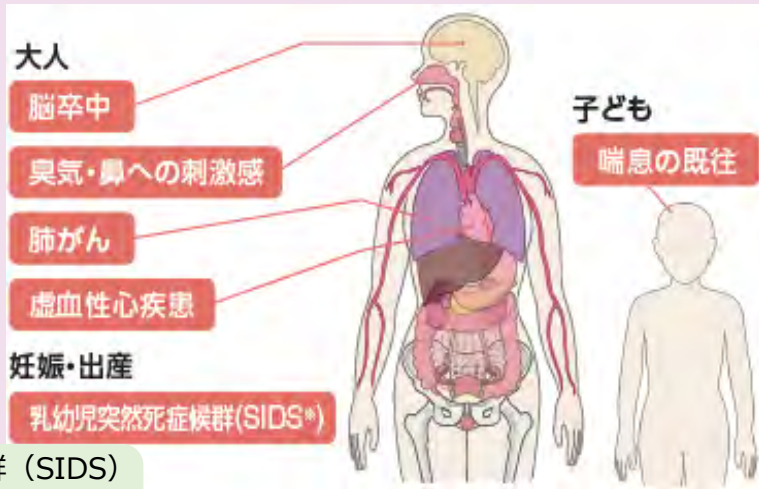


有害物質	主流煙	副流煙
タール (ヤニ・発がん物質促進物質)	1	1.2～10.1倍
ニコチン (ゴキブリの殺虫剤の成分)	1	2.8～19.6倍
一酸化炭素 (酸素の運搬機能を妨げる)	1	3.4～21.4倍
アンモニア (目を刺激する)	1	294.2～2,565.5倍

厚生労働省 e-ヘルスネット「たばこの煙と受動喫煙」より



受動喫煙による健康影響 (副流煙・呼出煙によるもの)



※乳幼児突然死症候群 (SIDS)
それまで元気だった乳幼児が眠っている間に死亡する病気

三次喫煙 (サードハンド・スモーク)

その時には喫煙していなくても・・・タバコを吸った屋内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したタバコの煙が後に揮発・浮遊してこれを吸うことで喘息を起こしたり、のどを痛めたりします。子どもは特に呼吸の速度が速く、床やカーペットに触れる機会も多いので、三次喫煙の影響を受けやすいです。ペットも同様に影響を受け、犬では肺がん、猫では口腔がんと悪性リンパ腫の発生が高まります。

受動喫煙Q&A

Q.1 換気扇の下なら大丈夫？ ⇒ NO！

A.換気扇でタバコの有害物質はとりきれません。家族が換気扇の下で喫煙しているお子さんの体内には家族に喫煙者のいないお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。

Q.2 人前で吸っていなければ大丈夫？ ⇒ NO！

A.タバコの煙が消失した後、煙に含まれる有害物質が、喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のソファなどに付着し、それが汚染源となり三次喫煙が発生すると考えられています。またタバコ煙の到達距離は、直径14mの円周内（約95畳）と広い範囲に及びます。

★45分ルールについて★

喫煙後45分間は、喫煙者の呼気から、タバコの成分が出続けているという研究結果があります。つまり、**喫煙後45分間は、喫煙の影響が周りの人におよぶということです。**

Q.3 新型（加熱式・電子）タバコなら、煙も出ないから問題ない？ ⇒ NO！

A.新型タバコの蒸気はすぐに見えなくなりますが、紙巻タバコの煙と同様に周囲に広がり、受動喫煙を引き起こす可能性があります。また、最近の研究で加熱式タバコ喫煙者の吐く息には、喫煙者が吸引したのと同濃度の有害成分が含まれており、2メートル以上の距離まで届くという報告があります。

自分のため、家族のために。

禁煙は健康への第一歩です。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。禁煙する気になった時がやめ時です。



35～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を、50歳で禁煙しても6年、60歳でも3年寿命を延ばすことができるといわれています。

タバコをやめたい。そんなときは禁煙治療を！

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」です。ニコチン依存症は治療ができる病気です。

1. 病院等の禁煙外来で

- 一定の条件を満たせば健康保険が適用される。(さらに35歳未満は条件が緩和)
- 保険適用の場合には3割負担で約15,000円（3か月間に5回の通院）
- オンライン診療や禁煙治療用アプリを使用した方法もある。

2. 薬局・薬店で

- ニコチンガム、低用量のニコチンパッチ（ニコチンを多く含むものは処方箋が必要）
- 薬剤師のアドバイスを受け、薬局で購入できる。