

受動喫煙って知っていますか!?

タバコから出てくる煙や、吐き出された煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙と言います。

タバコの煙には約5,300種類もの化学物質が入っており、発がん性物質は約70種類にも及びます。

周りの大人がタバコを吸うと、子どもも病気にかかりやすくなります。

子どもの前では 吸わない でね

子どもへの受動喫煙の影響

赤ちゃんが突然死んでしまう病気
(乳幼児突然死症候群) → 両親共に喫煙者の場合...**4.7倍**
→ 親の1人が喫煙者の場合...**1.6倍**

肺炎や気管支炎にかかる割合.....**1.5~2.5倍**

中耳炎...**1.2~1.6倍** 気管支ぜんそく...**1.5倍**
(厚生労働省、日本呼吸器学会ホームページ参考)



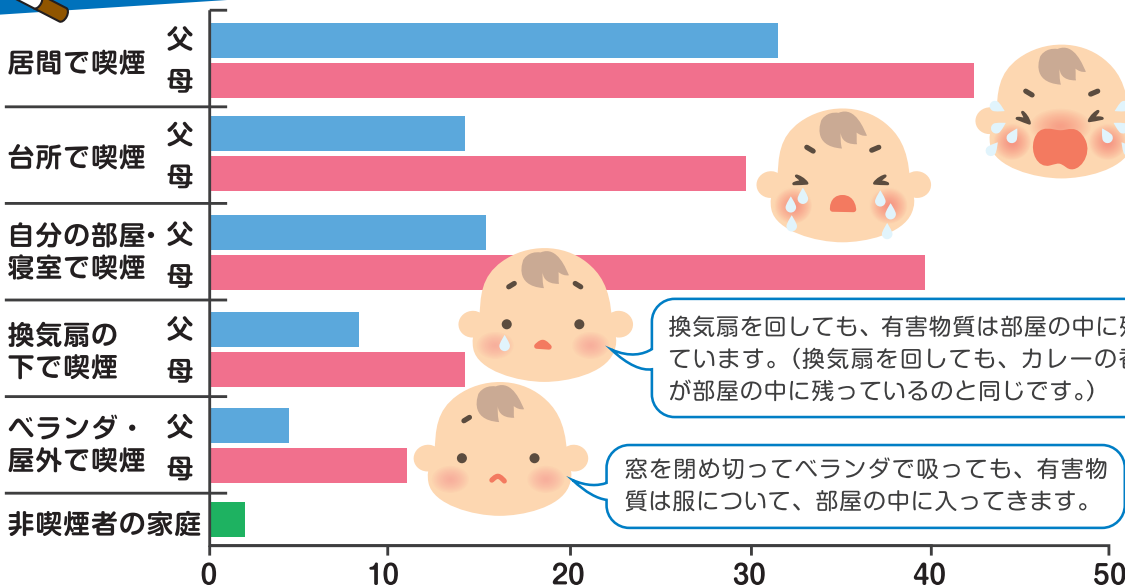
子どもが受ける受動喫煙の影響

タバコを吸うとニコチンという有害物質が体の中に取り込まれます。ニコチンは、心拍数の増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇を起こし血管を損傷させます。このニコチンは身体の中でコチニンという物質になって、尿から排出されます。

下のグラフは、子どものいる家庭で父もしくは母が喫煙した場合、コチニンが子どもの尿からどれだけ出ているかを測定したものです。コチニンはタバコの煙の影響を受けていないと出てきません。この値が高いということは、**子どもが周りの大人の吸うタバコの煙の影響(受動喫煙)を受けていることを示しています。**また喫煙者が、**子どもと一緒にいる時間が長くなるほど、子どものコチニン濃度も高くなる**ことがわかっています。

受動喫煙の影響比較

子どもの尿中コチニン濃度 (ng/ml)



換気扇を回しても、有害物質は部屋の中に残っています。(換気扇を回しても、カレーの香りが部屋の中に残っているのと同じです。)

窓を閉め切ってベランダで吸っても、有害物質は服について、部屋の中に入ってきます。

(Ino.T et al.2015 , 喫煙と健康.2016)

子どものためにも禁煙を!

～主な禁煙方法～

自分で頑張る方法



自力で禁煙に取り組む方法。禁断症状が比較的軽いライトスモーカー向きです。

ニコチンガムを使う方法

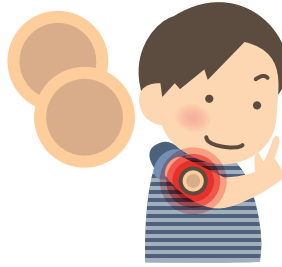
薬局・薬店



ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。薬局や薬店で購入できます。吸いたい衝動に襲われたときに即効性があります。

ニコチンパッチを使う方法

薬局・薬店・医療機関



皮膚に貼ったパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。1日中安定した高い効果が得られます。薬局・薬店で購入することもできますが、その場合、保険は適用されません。

飲み薬を使う方法

医療機関



医師の指導のもとで飲み薬を使う方法。吸いたい気持ちを抑えるとともに、喫煙してもおいしいと感じなくさせます。ミドル・ヘビースモーカーにおすすめで、条件を満たせば保険が適用されます。保険診療を行っていない医療機関もあるので事前に御確認ください。

ご存知ですか? COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。中高年層に多く、別名「タバコ病」とも言われ、喫煙者の約2割がかかるとされ、進行すると体を動かすのもままならない状態になります。重症化した場合には、酸素療法が行われることもあります。早いうちに禁煙するほど、COPDの発症、進行を遅らせることができます!



加熱式タバコも要注意!

加熱式タバコの主流煙にもニコチンや発がん性物質が含まれ、それが周囲の空気を汚染します。

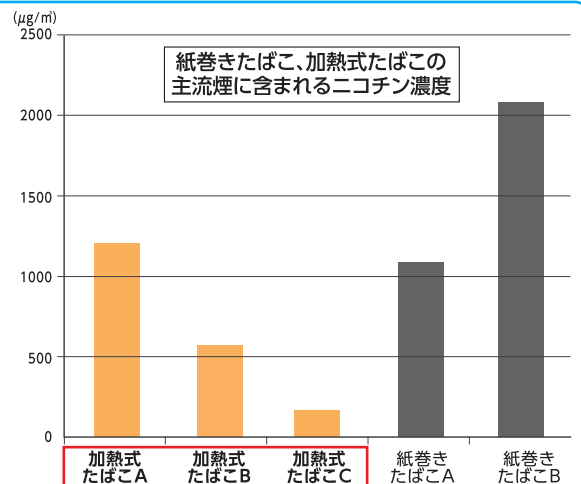
加熱式タバコにおける科学的知見 (厚生労働省ホームページ引用)

現時点までに得られた科学的知見

- 加熱式タバコの主流煙には、紙巻タバコと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式タバコの主流煙に含まれる主要な発がん物質の含有量は、紙巻タバコに比べれば少ない。
- 加熱式タバコ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻タバコに比べれば低い。

現時点での評価

- 加熱式タバコの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかであるが、販売されて間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式タバコの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難。このため、今後も研究や調査を継続していくことが必要。



各区役所福祉保健課でも禁煙相談や情報提供を行っています。詳しくはお問い合わせください。

区名	電話(045)	区名	電話(045)	区名	電話(045)	区名	電話(045)
青葉区	978-2440	金沢区	788-7840	都筑区	948-2350	保土ヶ谷区	334-6347
旭区	954-6147	港南区	847-8438	鶴見区	510-1832	緑区	930-2357
泉区	800-2445	港北区	540-2363	戸塚区	866-8427	南区	341-1185
磯子区	750-2445	栄区	894-6964	中区	224-8333		
神奈川区	411-7139	瀬谷区	367-5745	西区	320-8439		

横浜市では、市民の健康づくり計画である「健康横浜21」の中で受動喫煙防止対策を含むタバコ対策にとりくんでいます。

詳しくは [Q・横浜市 禁煙NOTE](#) 検索



横浜市
健康福祉局