

保健室だより

受動喫煙について考えよう

他人のたばこの先から出る煙(副流煙)及び喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸わされることを**受動喫煙**と言います。

実際にたばこを吸うよりも、倍から百数十倍の有害物質が含まれていると言われています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるとい報告があります。

たとえ「ここで吸ってもいい?」と聞かれても、なかなか嫌とは答えづらいものです。

望まない受動喫煙を無くしていくために「健康増進法」の一部が2018年7月に改正され、2020年4月より全面施行されます。

これにより、受動喫煙を防ぐための取り組みが「マナー」から「ルール」に変わります。

たばこを吸う人も吸わない人も、それぞれがお互いの立場を尊重し、気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう。

あなたの煙は
本当に周りの人に
迷惑をかけて
いませんか?



受動喫煙の健康被害

日本では、
受動喫煙が原因で年間推計15000人が死亡
妊婦が喫煙することにより早産・低出生体重・胎児発育
遅延のリスクが高まり、乳幼児突然死症候群のリスクは
4.7倍に高まると報告されています。

出典：厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書
喫煙と健康2016 改変

受動喫煙によりリスクが高くなる疾患

脳卒中

肺がん

臭気・鼻への刺激

狭心症・心筋梗塞



大人



子ども

喘息

乳幼児突然死
症候群



これでは防げない「たばこの煙」



換気扇の下で吸う



空気清浄機のそばで吸う



ベランダで吸う



車の窓を開けて吸う



受動喫煙が健康に影響することを知り、自分のためにも、家族や友人、大切な人の健康を守りましょう。

保健室では禁煙に関する相談も受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

