

たばこの害と、分煙について一緒に考えてみませんか？

喫煙は、たばこを吸う人だけでなく、周囲のひとにもストレスや健康への影響を与えるため、「個人の嗜好」だけではすまされない「社会的問題」になっています。

最近では、公共の場で禁煙の場所が増えつつありますが、たばこを吸わない人を守るために、家庭・職場・公共の場でさらに「分煙」を進めたいものです。

このリーフレットを通じて、たばこの害や周囲の人を守るために、「分煙」について考えましょう。

1 たばこの害について考えましょう

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。

そのうち、発がん性が確認されているものだけでも、200種を超えるといわれており、またそれ以外にも発がん促進剤や一酸化炭素、種々の有害物質が含まれています。たばこの健康面への影響について考えてみましょう。

1. たばこことがん

口腔、喉頭、肺だけでなく、唾液と共に飲み込んだタールが触れる食道や胃、また肝臓、膵臓、膀胱などもがんにかかりやすくなります。

非喫煙者を1.00とした喫煙者の相対危険度

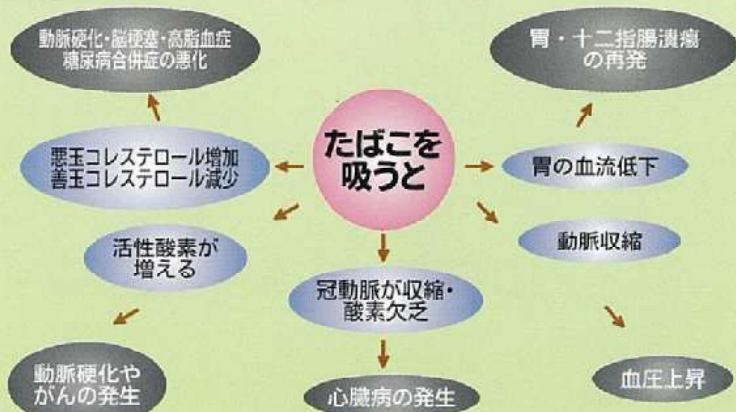


5%以下の危険率で有意なもの 平山、コネクト研究、1999-02、日本を一部改良

2. たばこと生活習慣病

糖尿病、心臓病、胃、十二指腸潰瘍、高脂血症などの生活習慣病は、喫煙の影響で病状が悪化します。

一日も早い禁煙が必要です。



3. 呼吸機能障害の進展

たばこを吸い続けると年齢とともに肺機能低下が急速に進み、運動時の息切れがひどくなったり（肺気腫）、咳、痰などの症状が慢性化（慢性気管支炎）してしまいます。病状が悪化すると24時間の酸素療法が必要になります。

禁煙すれば肺機能の低下はよくなりますが、それまでに悪化した呼吸機能は回復しません。そこで一日も早い禁煙が望まれます。

4. その他の影響

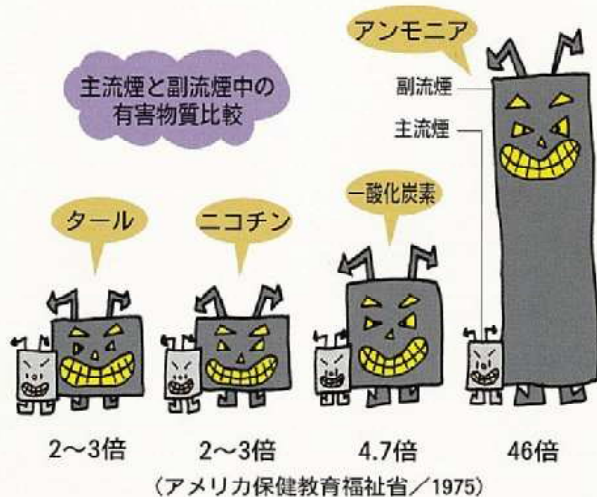
喫煙は女性ホルモンの分泌を抑えたり、一服吸うごとに毛細血管の血流が途絶えることから、肌あれ、しみ、しわ、吹き出物などのトラブルが多くなります。

また、歯槽膿漏などの歯周病や口臭・歯肉へのメラニン色素などの沈着の原因にもなります。

吸う人だけでなく、 2 周りの人にも、こんなに害が！！

たばこの先から立ち上る煙（副流煙）の方がはるかに有害

副流煙のほうがはるかに有害



たばこの煙には主流煙（喫煙者がフィルターから吸い込む煙）と副流煙（たばこの先から立ち上る煙）の2種類があります。

たばこの煙が目にしみるのは、煙に含まれている刺激性ガスのせいですが、これは副流煙の方に多く含まれます。



たばこを吸わない人が、たばこの煙のある部屋（同じ空間）にいと、自分の意志とは無関係にたばこの煙を吸わされてしまいます。これを、**受動喫煙**といいます。

この受動喫煙が、たばこを吸わない人の健康をもおびやかすのです。



受動喫煙によって、肺がんや呼吸器疾患など、さまざまな健康被害を受けることがわかっています。

※夫が喫煙すると、妻の肺がん死亡率は約1.5倍に！

子どもへの影響

喫煙者のいる家族の子どもは気管支炎や喘息にかかりやすく、また、家族の影響を受けて早い時期から喫煙を開始する傾向が強い、といわれています。



妊娠・胎児・赤ちゃんへの影響

早産・流産の危険や、未熟児・低体重児出産の可能性が高くなります。また、授乳期の母親が喫煙すると母乳を通じて赤ちゃんもニコチン中毒になりますし、さらに受動喫煙により新生児肺炎や突然死を招くおそれがあると報告されています。



**たばこの害は、
吸っている本人だけの問題ではありません。
あなたは、どのようにして
周りの人を、『煙の害』から守りますか？**