

たばこの煙のない生活に

気をつけて！こんなものも受動喫煙 煙に境界線はありません

火のついたタバコの先から立ち上る「副流煙」には、喫煙者が吸っている「主流煙」よりも高い濃度で有害物質が含まれています。さらに喫煙後に吐く息にもタバコの有害成分が残ります。

換気扇の下なら大丈夫？

換気扇の下で吸っていても、受動喫煙は防ぐ事ができません。換気扇の下で吸っていても、タバコを吸わない家庭と比べて子どもの体内には3倍以上のニコチンが検出されています。さらに、喫煙後200秒間は、吐く息にもタバコの成分が残ります。

子どもへの影響は大丈夫？

タバコを吸う家庭の子どもは、肺炎・気管支炎・ぜんそくなどにかかりやすいです。親がタバコをやめた家庭では、9割のぜんそくの子どもが良くなるという報告もあります。受動喫煙のある子どもは、受動喫煙のない子供よりも平均身長が0.5～1.6cm低くなります。乳幼児突然死症候群（SIDS）*の危険性が、両親が喫煙する場合は4.7倍。
*乳幼児突然死症候群とは、乳幼児に何の前ぶれもなく、既往歴もないまま突然死をもたらす状態。



サードハンドスモーク(残留受動喫煙)

煙が消失した後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪・衣類・部屋のカーテン・ソファなどに付着し、それが汚染源となって、第三者がタバコの有害物質にさらされ、健康に悪影響をもたらすという報告があります。

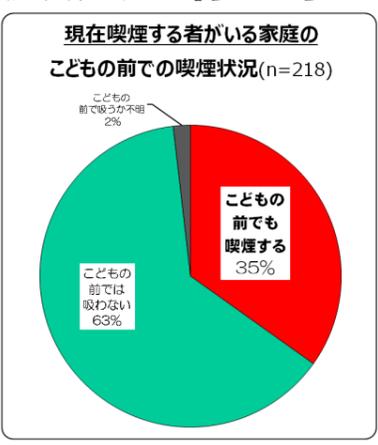
分煙で安心していませんか？

タバコの有害物質の96%が気体です。隔離することが難しく、空気清浄機も役に立ちません。



喫煙者がいる家庭 子どもの受動喫煙は 約4割!?

幼児のいる家庭での喫煙についてアンケート調査した結果*では、現在喫煙する者がいる家庭のうち、子どもの前でも喫煙している家庭は35%でした。また、「子どもの前では喫煙しない」と答えている人も含めて、家庭での喫煙場所は『換気扇の下』が最も多くなりました。家庭での子どもの受動喫煙が心配です。
*平成26年度市川浦安地域・職域連携推進事業調べ



男性の死亡原因第9位！※1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は 恐ろしい病気です

「タバコ病」 COPDの原因

約9割がタバコです。受動喫煙や大気汚染・科学物質なども原因と考えられています。

COPDの症状

慢性的に咳や痰が続く、呼吸をするとゼーゼー・ヒューヒュー音がする、息切れしやすい等。日常的に酸素吸入が必要になる場合があります。

※1 厚生労働省人口動態統計調査2013

今からでも遅くない 予防と治療は 禁煙から

COPDの予防と治療は「禁煙」が基本です。禁煙治療は、一定の条件に該当すれば健康保険が使えます。喫煙本数が多い人・禁煙する自信がない人・今まで禁煙してもうまくいかなかった人などは、医師の指導を受けながら禁煙に取り組んではいかがでしょうか。



どんな治療をするの？※2

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
再診1(2週間後)	①診察
再診2(4週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診3(8週間後)	③禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
再診4(12週間後)	④禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)

費用はいくらかかるの？※2

貼り薬(約2カ月で) 飲み薬(約3カ月で)
たばこ 1カ月分* たばこ 1.5カ月分*

※2「禁煙治療のための標準手順書 第6版」(日本循環器学会 日本肺癌学会 日本癌学会 日本呼吸器学会)を参照。
*健康保険適用自己負担3割、たばこの価格は1箱450円、1日約1箱喫煙する場合と想定して算出。

