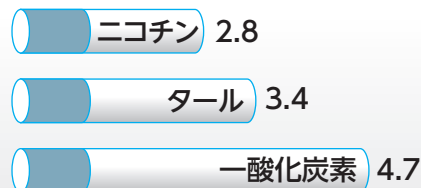


あなたの大切な人を守るため たばこについて考えてみませんか

5月31日は世界禁煙デーです。家族や友人、あなたの大切な人のために、もう一度たばこについて考えてみませんか。

副流煙に含まれる有害物質

※1
(主流煙を1とした場合)



※出展 厚生労働省「禁煙支援マニュアル」

たばこについて 正しく知ろう

たばこの煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素をはじめとする約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち、人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。

これらを吸い込むことで、体にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

代表的な有害物質

▽ニコチン 依存性がある他、血管収縮作用や胃酸の分泌促進作用があり、胃潰

瘍や十二指腸潰瘍を引き起こします。

▽タール 発がん物質が含まれており、多くのがんを引き起こします。

▽一酸化炭素 動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また、酸欠状態を招き、持久力を低下させます。

受動喫煙もみんなで 考えることが大切

受動喫煙とは、自らの意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸い込むことをいいます。たばこは吸っている本人だけでなく、周囲の人や子どもの健康にも影

響があります。特に、乳幼児をたばこの煙から守るには、家族や社会全体の協力が必要です。

換気扇の下や外で 吸えば大丈夫？

現在は、喫煙マナーを守り、決められた場所で非喫煙者に配慮した喫煙を心掛けている人も多いと思えます。しかし、家庭内で換気扇の下で喫煙をしても、たばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、自宅内だけでなく、近

隣の住民への配慮も大切です。

禁煙したい人を 応援します

禁煙は我慢をして、自分で頑張る方法だけではありません。今は、ニコチンガム・ニコチンパッチ・飲み薬など、さまざまな禁煙方法があります。自分に合った禁煙方法を選び、無理なく禁煙に取り組んでみませんか。

市では、禁煙外来などの情報提供や禁煙相談を行っています。詳しくは、市庁または、健康増進課へお問い合わせください。

受動喫煙に伴う健康影響

- すぐに現れる症状 目の痛み、頭痛、心拍の増加など。
- 長期的な影響 肺がん・脳卒中・心筋梗塞などのリスクが高くなる、気管支ぜんそくの悪化など。
- 妊婦への影響 流産、早産のリスクが高くなる。
- 乳幼児への影響 低体重出生、乳幼児突然死症候群、肺炎、ぜんそく発作、中耳炎など。

※1副流煙 たばこの火から立ちのぼる煙。

※2主流煙 喫煙者が吸い口から直接吸い込む煙。

◎世界禁煙デーパネル展 ▽期間 5月26～30日▽会場 市役所1階市民ホール。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。