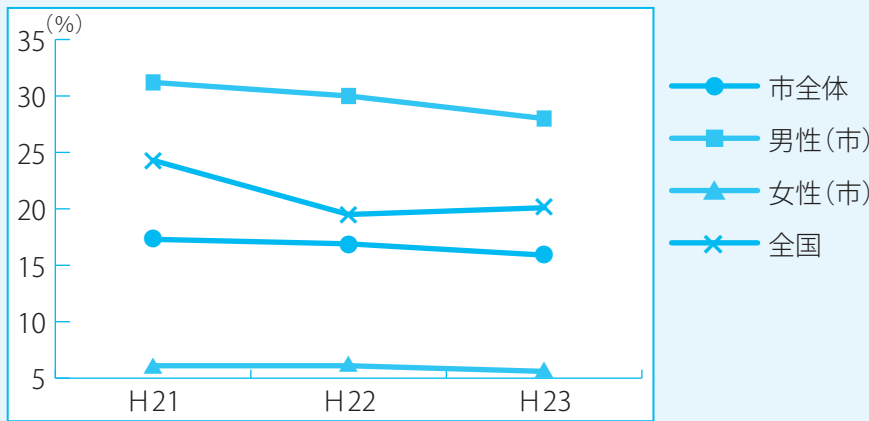




喫煙が喫煙者自身の健康にとって悪いものであることはよく知られています。しかし、周りにいる人が受ける悪影響については、軽く考えている人が多いのではないのでしょうか。他人が吸うたばこの煙は、吸わない人やお子さんに、短期的にも長期的にも悪い影響を与えます。吸わない人も、知らないうちに「喫煙」しています。たばこの害から、体を守ることについて考えてみましょう。

### 大田原市の喫煙状況(第2次健康おおたわら21計画より)



市民健康診査を受診した人(国民健康保険加入者40～74歳)の間診結果から、本市では、男女ともに喫煙率が年々減少していますが、男性の喫煙率は全国と比較すると高い状況です。

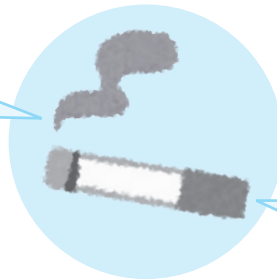
### 受動喫煙って？

たばこを吸わない人が、室内などの場所で知らないうちに、他人のたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。

たばこは、喫煙者が直接吸う煙(主流煙)よりも、ただよう煙(副流煙)の方が有害物質を多量に含みます。

#### 副流煙

火がついたたばこから直接出る煙



#### 主流煙

喫煙者が吸い込む煙

### たばこが与える影響は？

たばこの煙には、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の3大有害物質のほか、「PM2.5」など、多くの有害物質が含まれます。たばこの煙を吸うと大気汚染にさらされているのと同じ状況が起こります。



#### 受動喫煙により起こると報告されている病気の例



- すぐにあらわれる症状  
目の痛み、のどの痛み、咳、心拍数の増加、冷え症 など
- 長期的な影響  
がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病 など
- 妊婦・子どもへの影響  
流産、乳幼児突然死症候群、低体重での出生、中耳炎、気管支喘息、肺炎・気管支炎、身体発育の低下 など

#### 参考

無煙たばこ(スヌース)の健康影響

無煙たばことは、製品を燃焼させることなく使用するたばこ製品であり、スヌースを含む嗅ぎたばこ、ガムたばこを含む噛みたばこなどの形態があります。

無煙たばこは発がん性物質を含み、口腔がんや揮発成分による「受動喫煙」のおそれがあると指摘されています。

## 知っていますか？ COPD (慢性閉塞性肺疾患)

たばこの煙などを吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなり、息切れがおこります。

COPDは別名「たばこ病」と言われており、患者の90%以上に喫煙歴があり、また受動喫煙によっても起こります。

### 【今すぐCOPDチェック！！】

- 40歳以上でたばこを吸っている、または吸っていた。
- 階段の上り下りなどの軽い運動で息が切れる。
- 咳やたんが続く。

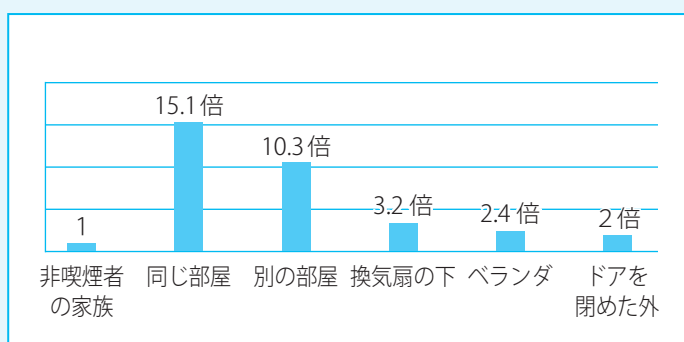
以上の項目に1つでも当てはまれば、COPDの可能性ががあります。

COPDでは、治療を始めるのが早ければ早いほど、肺機能の低下が緩やかになります。当てはまる項目があったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## 喫煙場所にも注意が必要です！

### <喫煙場所による受動喫煙の影響>

(子どもの尿に含まれるコチニンの量)



たばこの煙を吸うと、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。

このニコチンは体の中で「コチニン」という物質になり尿から排出されます。この「コチニン」の値が高いほど、子どもがたばこの煙の影響(受動喫煙)を受けていることとなります。

### このような吸い方でも受動喫煙の害は防げません！

#### ✕ 換気扇の下で吸う

換気扇の下で吸っても、たばこに有害物質は部屋の中に残ってしまうので、周りの人に受動喫煙の影響があります。

#### ✕ 空気清浄機のそばで吸う

電気メーカーの取り扱い説明書には、空気清浄機を設置しても、たばこの有害物質は除去できないことが明記されています。

#### ✕ 窓を閉めて、ベランダで吸う

窓を閉め切って吸ったとしても、たばこの有害物質は喫煙者の吐息や服に含まれ、部屋の中に入ってきます。

### 心の受動喫煙にご注意ください！

家族がおいしそうにたばこを吸う姿を見て育った子どもは、「たばこっておいしそうだな」、「自分もたばこを吸ってみたいな」と、たばこというものを心の中に入れてしまい、将来その子自身が、喫煙者になりやすくなります。



### ～受動喫煙から大切な人を守るために～

あなたの大切な人を守るために、禁煙を始めてみませんか？禁煙に「遅すぎる」はありません。自分だけの力で禁煙が可能な人もいますが、禁煙の方法として、禁煙補助剤・禁煙外来を利用するなどがあります。

たばこは自分自身の体だけでなく、周りにいる人にも影響を与えます。年に一度は健康診査、人間ドックなどを受け、たばこにより肺や血管に悪影響が出ていないかを、ぜひご確認ください。



☆次回の「健康おたわら塾」は腎臓についてです。