

なくそう！望まない受動喫煙！

じゅうどうきつえん

～ 5月31日から6月6日は禁煙週間です ～

健康増進法の一部を改正する法律（2018年7月）により、望まない受動喫煙の防止する対策が行われています。この機会にあなた自身や、あなたの周囲の方が喫煙者の場合、受動喫煙についても一度考えてみませんか？

Q: 受動喫煙って何ですか？



A: タバコの煙にさらされることです。喫煙者が吸っている煙だけでなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。タバコの煙に対する感受性には個人差があることが分かっており、20歳未満の人や妊婦などは、タバコの煙から受ける健康影響が大きいです。

Q: タバコを吸っていることで、非喫煙者の家族にどの程度影響ありますか？

A: 例えば喫煙者の夫を持つ妻は、肺がんのリスクが1.3倍になることがわかっています。喫煙したり、受動喫煙にさらされるとがんだけでなく、COPD※（慢性閉塞性肺疾患）・歯周病・糖尿病・脳卒中・心筋梗塞など健康障害は全身に影響します。



※COPDとは慢性閉塞性肺疾患とも呼ばれ、タバコの煙を主とする有害物質が長期的に気道に触れることによって起きる炎症性の疾患で、主な症状としては咳・痰・息切れがあり、喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれている。

Q: 禁煙するために何かよい方法はありますか？

A: 禁煙を成功させるためには、禁煙する理由を書き出して、禁煙したい気持ちを高めておく必要があります。また、禁煙を開始する日を決めて、周囲に宣言しましょう。禁煙治療に保険が使える医療機関もあります (<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>) ので、上手に活用しましょう。



自分のためにも大切な人のためにも喫煙にチャレンジ！！