

皆が健康に過ごすために

# 受動喫煙を防ぎましょう

～喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクと言われています～

これでは受動喫煙は防止できません



## ①換気扇の下で喫煙

→換気扇では完全に排気できないので、タバコの煙やにおいはあっという間に広範囲に広がります。

## ②ベランダなど屋外で喫煙

→ベランダで喫煙しても、肺に残った煙や、衣服・髪に付着した煙の影響を受けます。



## ③空気清浄器付近での喫煙

→空気清浄器は、たばこの煙中の粒子状物質の除去には効果的ですが、ガス状成分は除去できません。

2020年は全国的に新型コロナウイルスが流行しました。喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、肺炎の重症化リスクが高いという関連性も報告されています。

# ★喫煙者だけでなく、周りにいる人にも影響があります！

喫煙者が吸っている煙(主流煙)より、周囲の人が吸わされる煙(副流煙+呼煙)の方が有害です。誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同じ病気のリスクがあります。



## 副流煙に含まれる有害物質 (主流煙を1とした場合)

一酸化炭素 <b>3.7倍</b>	ベンゼン <b>10倍</b>
アンモニア <b>46倍</b>	ニコチン <b>2.8倍</b>
タール <b>3.4倍</b>	ホルムアルデヒド <b>50倍</b>
カドミウム <b>3.6倍</b>	窒素酸化物 <b>3.6倍</b>

(旧厚生省「喫煙と健康」を一部)

**受動喫煙**とは「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」(健康増進法第25条)

受動喫煙により、周囲の人の健康に影響を及ぼす可能性があります。

【例】大人:心疾患、肺がん

小人:乳幼児突然死症候群、中耳炎、う蝕(むし歯)、喘息発作等

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。自分の意志でやめられない場合は、禁煙外来を利用してみましょう。

※禁煙外来では、禁煙補助薬の処方や離脱症状時の対応方法等を指導してもらえらるほか、禁煙のサポートを受けられます。