受動喫煙による健康への

防げていますか? ~知っていますか?

はじめに

みなさんは受動喫煙について知っていますか? たばこの煙には、体に悪影響を及ぼす物質が含まれてい ることは広く知られていますが、煙を吸いたくない人が吸 ってしまわないよう、受動喫煙を防ぐことが大切です。



受動喫煙とは?

他人が吸っているたばこの煙にさらされることを受動喫煙といいます。 たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人の体 にも悪影響を及ぼします。

受動喫煙で高まる病気の危険

たばこの煙は、三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素や約 70種類の発がん性物質など約5,300種類の化学物質を含んでいます。

受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなど、病気になる危険 が高くなります。



望まない受動喫煙を防ぐための法律

令和2年4月から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を 防ぐための対策が強化されました。

ポイント 1

屋内は原則禁煙

人が集まる施設内でたばこは吸えません。 喫煙は決められた場所で。

ポイント2

喫煙できる場所は20歳未満立入禁止

受動喫煙による健康への影響が大きい20歳未満の人 (従業員含む) を、喫煙できる場所に立ち入らせる ことはできません。

ポイント3

標識掲示が義務

店舗や施設、喫煙場所の出入口には、「禁煙」や 「喫煙専用室あり」などの標識の掲示が義務付けら れました。

あなたの対応は 受動喫煙を防ぐことができていますか?

~まちがえやすい受動喫煙対策~

周囲の人にたばこの煙をできるだけ吸わせないように配慮しながら喫煙 しているつもりでも、実際には、受動喫煙を防ぐことができていない場合 があります。

次の方法では、受動喫煙を防ぐことはできません。

換気扇の下で吸う

換気扇を回していても料理の香りが室内に漂うよう に、換気扇でたばこの有害物質は除去しきれません。

• 空気清浄機を使う

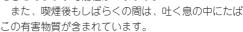
たばこの粒子成分は除去できても、ガス成分までは 除去しきれません。

※粒子成分にはニコチンやタール、ガス成分には発が

ん性物質であるホルムアルデヒドやベンゼンなどが含まれています。

ベランダで吸う

近隣の家にたばこの煙が流れ、周囲の人に受動喫煙 をさせてしまう可能性があります。



• 加熱式たばこを吸う

紙巻きたばこと比べて煙や臭いが少なくても、同様 に有害物質が多く含まれています。





喫煙をするときは周囲への配慮を忘れずに

周囲に人がいない場所で喫煙する、子どもや病気の人など特に配慮が必 要な人が集まる場所では喫煙を控えるなど、受動喫煙を生じさせないよう に配慮しましょう。

おわりに

受動喫煙を防ぐことが、病気になる危険を下げることにつながります。こ れを機会に受動喫煙について理解を深めて、健康づくりに役立てましょう。

(相模原市健康福祉局 健康増進課)



