

知ってる？受動喫煙の害

**吸わないあなたも
危険にさらされています!!**

●受動喫煙とは…

自分はタバコを吸わないのに、他人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

煙に含まれる**200種類以上の有害物質**（ニコチン、タール、一酸化炭素など）の含有量は、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）より副流煙（火のついた部分から立ち上がる煙）の方がフィルターがない分、2～4倍多いことがわかっています。

●受動喫煙により起こると報告されている症状や病気の例

【短期的な影響：すぐにあらわれる症状】

- 目の痛み、目がしみる
- のどの痛み、咳
- 心拍数の増加
- 手足の冷え

【長期的な影響：以下の病気のリスクを高めます】

- 肺がん
- 副鼻腔がん
- 子宮頸がん
- 気管支喘息の悪化
- COPD(呼吸機能の低下)
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 動脈硬化
- 糖尿病
- くも膜下出血
- 狭心症

【妊婦、新生児への影響】

- 流産や早産の原因になる
- 乳幼児突然死症候群になるリスクを高める
- 低出生体重児になりやすくなる
- そのため、新生児は将来、メタボや糖尿病になるリスクが高くなる

●受動喫煙から身を守るためには？

タバコを吸い終わった直後の人との会話を避ける

十分な時間が経ち、喫煙者の口や肺にあるタバコの煙がなくなってから話すようにしましょう。

飲食店では個室を利用する

分煙していてもタバコの煙が流れてくるような店でも、個室ならより完全禁煙に近い環境をつくれます。

女性にとって気になるタバコの有害性

女性がタバコを吸うと・・・

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて血流量を低下させるので、**しみやそばかすが増えてしわの多い皮膚**になるのです(老化の促進)。

喫煙の影響として、発がんの危険性を高めます。**女性特有のがん**である子宮がんの発症率が吸わない女性の約2倍といわれています。肺がんについては男性よりも女性の方が発がんの危険性が高いという報告もあります。

また、**歯が黄ばみ**美容に良くないだけでなく、**歯周病**になりやすくなり、**歯の喪失や口臭の原因**になります。



完全禁煙の施設を利用する

喫煙室が設置されていても、100%の無煙環境をつくることは困難とされています。完全に禁煙の施設なら安心です。

