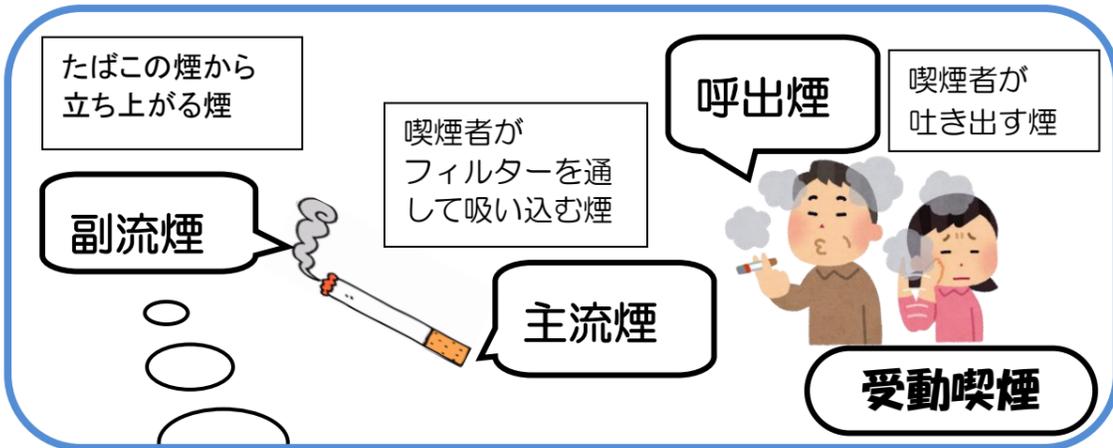
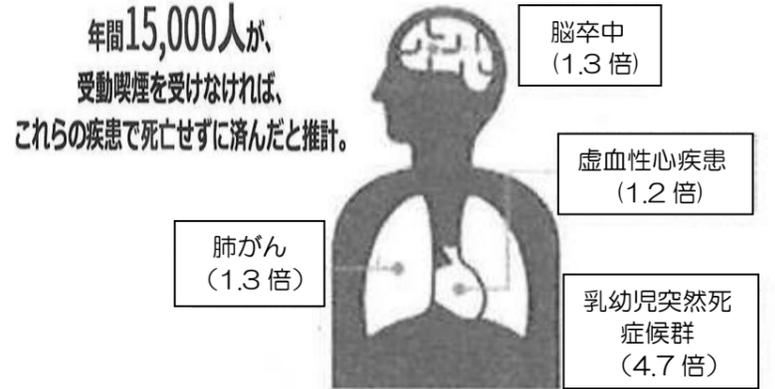


# 『受動喫煙のない社会を目指して ～たばこの煙から子ども達を守ろう～』

## 受動喫煙の害



## 受動喫煙がもたらす健康被害



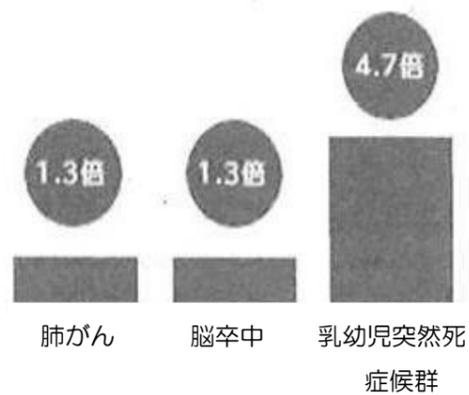
副流煙に含まれる有害物質  
(主流煙中の物質を1とした場合)

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍

依存症を引き起こす物質。血圧を上昇させたり、動脈硬化を促進させたりします

ヘモグロビンと結びついて、血液の酸素を運ぶ機能を阻害させるため、心臓の負担を増大させます

発がん物質を多く含んでおり、他にも呼吸機能や心血管系の働きを低下させます



受動喫煙を受けている者の「り患リスク」は高い

出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 国立がん研究センターがん情報サービス」



### 受動喫煙だけじゃない！子どものたばこの害

- 小児の誤飲事故が一番多いのは「たばこ」です
- たばこや灰皿を、子どもの手の届く場所に置かないようにしましょう。
- 空き缶を灰皿の代わりに使わないようにしましょう。

## これでは受動喫煙を防げません!!

※過熱式たばこも、紙巻式たばこと同様、注意が必要です！

**NO!** 換気扇の下で吸っている

家庭用の換気扇では、十分な換気はできません。

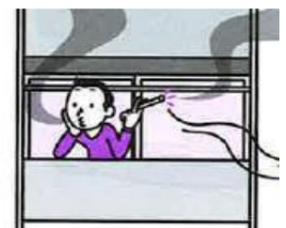


**NO!** 空気清浄機を使っている

空気清浄機ではたばこの煙の有害物質を除去できません。

**NO!** ベランダで吸っている

サッシや窓の隙間から室内にも煙が流れ込みます。喫煙後の40回の呼吸、時間にして3分20秒は、吐く息からたばこの煙の有害物質が出ています。外でたばこを吸ってもちょっと一休みして家の中に入りましょう。



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」!!

たばこの健康影響を知ろう!～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患等の原因となります。また、現在流行している新型コロナウイルス感染症に関しても、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

このことから、令和3年度禁煙週間のテーマは、

たばこの健康影響を知ろう!～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～とし、禁煙及び受動喫煙防止を積極的に呼びかけています。



### 生活習慣とたばこの関係

	不健康な食事	身体活動不足	喫煙
循環器疾患 (脳卒中・心疾患など)	○	○	○
糖尿病	○	○	○
がん	○	○	○
慢性呼吸器疾患 (COPD など)			○

たばこは4つの生活習慣病のすべての危険因子

生活習慣病予防には禁煙が効果的



### 受動喫煙を防ぐため、ご自身のために「禁煙」に取り組みましょう

#### 自分で頑張る

自分で頑張る従来通りの方法

禁煙外来



#### ニコチンパッチを使う

皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法

#### ニコチンガムを使う

ニコチンをガムから吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法

#### 薬剤師に相談

禁煙補助剤(貼り薬・ガム)を購入した薬局・薬店の薬剤師にご相談下さい。

#### 飲み薬を使う

医師の指導のもと飲み薬を用いて禁煙する方法

#### 保健センターに相談

電話による相談の他、必要に応じ、お近くの保健センターで面接ができます。

■連絡先/岩国市保健センター  
TEL 24-3751



### 保険診療で禁煙をサポートできる医療機関

※「健康やまぐちサポートステーション」ホームページ  
(<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp>)より引用 (令和3年5月1日現在)

医療機関名	住所	電話番号
藤本循環器科内科	南岩国町 4-57-27	31-3377
錦病院	錦見 7-15-7	41-0177
岩国みなみ病院	南岩国町 2-77-23	32-4100
岩本医院	周東町下久原 2480-1	84-0011
牛野谷クリニック	牛野谷町 3-39-19	35-1010
小林クリニック	山手町 1-11-23	23-5884
さくらぎ循環器・内科 クリニック	麻里布町 7-2-18 岩国ミッドタウンメディカル センター2階	35-5011
そだクリニック	山手町 1-2-6	21-0100
独立行政法人国立病院機構 岩国医療センター	愛宕町 1-1-1	34-1000
ふくもと内科・循環器科	御庄 3-102-7	45-2020
まつい内科クリニック	山手町 1-22-25	30-1200
山口平成病院	玖珂町 11340	82-6111