

# 知っていますか？ 受動喫煙のこと

～受動喫煙は「マナー」から「ルール」に～



## 1 知っていますか？ 受動喫煙の害について

**受動喫煙** = 自分の意志にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうこと

たばこには200種類以上もの有害物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん性物質といわれています。副流煙（たばこから立ち上る煙）には、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）より、多くの有害物質が含まれます。

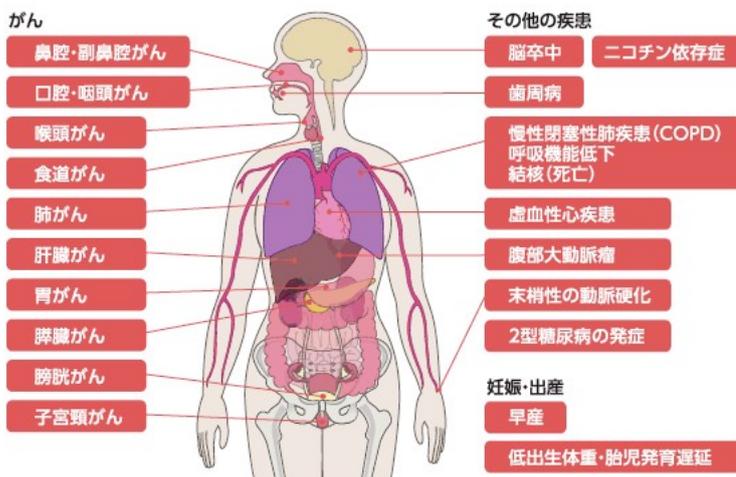


主流煙を1とした時の副流煙の濃度  
(旧厚生省「喫煙と健康」一部改)

### 代表的な有害物質について

- 【ニコチン】血管を収縮させ血流を悪くさせる作用があり、動脈硬化を促進させます。依存性があり、たばこをやめにくくさせます。
- 【タール】発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれます。たばこの「ヤニ」。
- 【一酸化炭素】血液中の酸素運搬を低下させ酸素不足を引きおこします。血管を傷つけ動脈硬化を促進させます。

## 2 知っていますか？ たばこと病気



たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんや脳卒中をはじめとしたさまざまな病気にかかりやすいことが示されています。

たばこを吸う本人だけでなく、受動喫煙を受ける周囲の人も、肺がんや脳卒中になる危険性が高くなります。

◀ たばこを吸う人がなりやすい病気  
(国立がん研究センター「喫煙と健康」)

## 3 知っていますか？ 胎児や子どもへの影響

家庭、車内、保育・教育施設…など、将来の健康影響を受けやすい妊婦や子どもの受動喫煙防止には特に注意が必要です。



妊娠中の喫煙（受動喫煙）の胎児への影響	低出生体重児、胎児発育遅延、早産
受動喫煙による子どもへの健康影響	喘息、う蝕（むし歯）、呼吸器機能低下
その他の危険	吸殻の誤飲、たばこによるやけど

## 4 知っていますか？ こんな方法では防げない受動喫煙



**換気扇の下でたばこを吸う**  
たばこの煙はあっという間に広範囲に広がります。  
換気扇では、たばこの煙を完全に喚起することはできません。

**屋外でたばこを吸う、窓を開けた車内でタバコを吸う**  
ベランダなど屋外でたばこを吸っても、肺に残った煙が、部屋に戻った後も吐く息から排出されます。衣服・髪の毛に付着した煙も周囲の人に影響を与えます。  
また、窓を開けていても、たばこの煙は車内に広がります。



**空気清浄機の近くでたばこを吸う**  
たばこの煙に含まれる粒子状物質の除去には効果がありますが、一酸化炭素などのガス状物質は除去できません。

### 加熱式たばこ

加熱式たばこによる健康被害については、まだ研究段階にあり、長期使用に伴う健康影響を予測することが難しい状況です。

主流煙に含まれるニコチン以外の有害化学物質の量が少ないとしても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものはありません。そのため、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できないと考えられています。

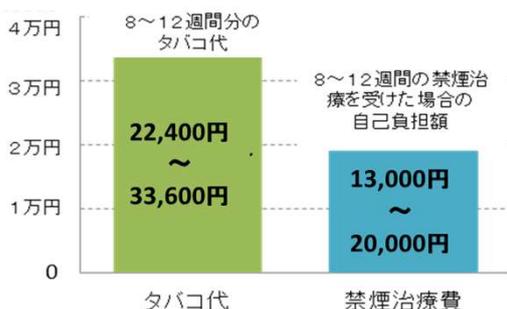
出典：厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書より



## 5 禁煙外来で禁煙しよう！

**禁煙治療費はたばこ代より安い！**

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日400円換算)



たばこをやめられないのは、「意思が弱い」からではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です！

禁煙外来を受診することで、医師のアドバイスを受けながら、禁煙補助薬等による禁煙治療を受けることができます。県内で禁煙治療を受けられる医療機関は、県のHPに掲載しています。

加熱式たばこも健康保険による禁煙治療の対象です。家族や周囲の人は優しく声かけ、見守りをお願いします！



## お問い合わせ先

- 受動喫煙に関することや禁煙相談等は、お住いの市町村へお問合せください
- 改正健康増進法に関すること等は、各保健所又は県庁健康政策課へお問合せください

県庁健康政策課	電話：0857-26-7194 ファクシミリ：0857-26-8726
鳥取市保健所	電話：0857-30-8585 ファクシミリ：0857-20-3964
中部総合事務所（倉吉保健所）	電話：0858-23-3143 ファクシミリ：0858-23-4803
西部総合事務所（米子保健所）	電話：0859-31-9318 ファクシミリ：0859-34-1392



健康政策課ホームページ  
(とりネット)

- 厚生労働省が設置する「受動喫煙に係るコールセンター」もあります  
電話：0120-251-262 (9:30～18:15 土日・祝日除く)