

なくそう! 望まない受動喫煙



9月1日から7日は「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です
 思いやりの気持ちをもって、その一本について考えてみませんか?

受動喫煙とは

たばこを吸わない方が、周囲の喫煙者のたばこから立ち上る煙や吐き出す煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙は喫煙者だけでなく、たばこを吸わない方の健康にも悪影響を及ぼします。

喫煙・受動喫煙の健康への影響

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が含まれています。
 喫煙したり、受動喫煙にさらされたりすると、がん、脳卒中や狭心症などの循環器疾患、慢性気管支炎や肺気腫などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などさまざまな生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

周囲の方の健康に配慮して、受動喫煙が生じないようにしましょう!

人通りがあるところで喫煙をしていませんか?

歩道など人通りがある場所や駅など多くの方が利用する施設の周辺では「望まない受動喫煙」が生じやすくなります。
 歩道を通る方やお店の利用者に受動喫煙が生じていないか、周囲に気を配りましょう。



子どものそばで喫煙をしていませんか?

子どもは、自分の意志で受動喫煙を避けることが難しく、健康への影響が大きいため、特に配慮が必要です。
 子どもが多い公園などの周囲、学校・保育所などに接する道路では喫煙をしないなど、たばこの煙が子どもたちに流れないように意識しましょう。



家庭内や車内で喫煙をしていませんか?

家の中や車内は密室空間のため、同居家族などが受動喫煙により健康への影響を受けやすい場所です。
 同居家族に子どもや妊婦さんがいる場合は、健康への影響をしっかりと認識し、家の中や車内での喫煙について考えましょう。



トピック

たばこと歯周病の関係

歯周病は、磨き残した歯垢(プラーク)の中の原因菌が歯肉(歯茎)に炎症を起こし、進行すると歯を支えている歯周組織を破壊していく病気です。
 たばこに含まれる有害物質であるニコチンや、一酸化炭素による血流の悪化の影響で栄養が不足しがちになり、歯周組織を再生する能力も低下するため、歯周病が悪化しやすくなります。



禁煙 しませんか?

禁煙は何歳から始めても効果があります。
 ご自身の健康やご家族のためにも、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?
 医療機関での禁煙治療には、健康保険が適用されます。
 受診については、事前に各医療機関へご確認ください。



禁煙治療に保険が使える医療機関情報はこちら



©宮城県・旭プロダクション

健康推進課 ☎022(211)2623

詳しい情報はここから

なくそう!望まない受動喫煙 | 検索

