

# 受動喫煙に気をつけて



たばこを吸うときに、気をつけていることはありますか



※複数回答

決められた場所で吸うなどマナーを守る人は増えていますが、周囲の人が**受動喫煙**の影響を受ける恐れがあります



津市第3次健康づくり計画策定アンケート(H27)より

## これ、すべて受動喫煙です!

たばこの先から立ちのぼる煙

ポイ捨てや灰皿のたばこのくすぶりによる煙

たばこを吸う人が口や鼻から吐き出す煙

室内にただようたばこの煙

喫煙室からもれるたばこのニオイ

吸う人の手や髪についたたばこのニオイ

どこからともなく感じるたばこのニオイ



### 受動喫煙による健康への影響

- 妊婦 → 流産・早産、胎児の発育不良、低体重児の出生など
- 子ども → SIDS(乳幼児突然死症候群)、肺炎、気管支炎など
- 大人 → 肺がん、心疾患、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)<sup>※</sup>など

※主にたばこの煙の吸入により肺機能が徐々に低下していく疾患。悪化するとせき、たん、息切れが強くなり生活に支障を来す。

### 換気扇の下で吸ったら大丈夫?

子どもが受動喫煙にさらされるリスク  
(子どもの尿中ニコチン濃度)



資料: Johansson A., et al., Pediatrics 113, 2004

### ベランダや屋外で吸ったら大丈夫?

窓を閉めて、屋外で吸ったとしても、たばこの煙は窓のすき間を通して室内に入り込みます。

換気扇を回して、その下で喫煙しても、匂いや害を完全に排除できるわけではありません。

たばこの煙から家族を守るには、**禁煙することが一番です!**

