

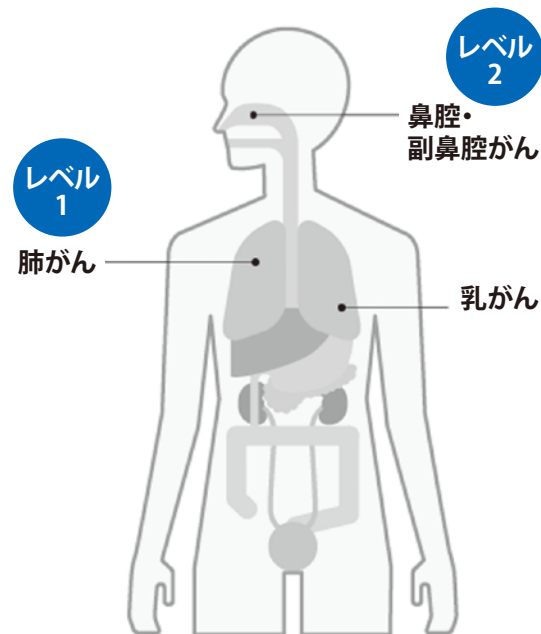


保健福祉課保健師の川本夕紀子さん

表1 たばこの三大有害物質

ニコチン	依存性が高く、たばこをやめられなくする主な原因。血管を収縮させ、血圧が上昇したり、血流が悪くなったりする。
タール	たばこのヤニのことで、発がん性物質を多く含んでいる。たばこを吸う人の肺を真っ黒にし、肺がん等を引き起こしやすい主な原因。
一酸化炭素	酸素の約200倍以上もの力で、酸素を運搬するヘモグロビンと結びつくため、酸素不足状態になる(一酸化炭素中毒)。動脈硬化を促進させる。

図1 たばこを吸う人の周りの人が
なりやすいがん(レベル1・レベル2)



がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人 脳卒中
臭気・鼻への刺激感
虚血性心疾患
- 妊娠・出産 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 子ども 喘息の既往

※レベル1:科学的根拠は、因果関係を推定するのに十分である
※レベル2:科学的根拠は、因果関係を示唆しているが十分でない
出典:国立がん研究センターがん情報サービス



夕食を終えて家族団らんの時間を過ごす明見さんご一家

受動喫煙

吸う人も吸わない人も 幸せな時間を。

7月より改正健康増進法が一部施行

「望まない受動喫煙をなくす」という観点から、学校や病院、児童福祉施設、行政機関など多くの人が利用する施設で、たばこを吸わない人に配慮された場所を除いて原則敷地内禁煙となります。受動喫煙防止に向けた取り組みは、マナーからルールへ。

今月は知っているようで知らない「受動喫煙」について特集します。



知らず知らずのうちに
喫煙者に

喫煙によってたばこの先から出る煙(副流煙)や喫煙者が口から吐き出した煙(呼出煙)に含まれる有害物質を周りの人が吸うことを受動喫煙と言います。受動喫煙は、二次喫煙とも言われ、気づかないうちに、喫煙者になつていくことがあります。

「たばこを吸っていたら、妻や子どもたちにたばこの煙を吸わせていることになるし、大切な家族との時間をたばこを吸うための時間に割いていたと思います」と話すのは明見良二さん(36歳)。

良二さんは20、25歳の時たばこを吸っていました。喫煙の動機は、たばこに対する興味があつた、周りに喫煙者がいたこと。ところが、日に日に本数は増え続け、いつの間にか1日1箱程度吸っていました。

そんな良二さんに転機が訪れます。階段を登る時に息切れを感じていた頃、奥さんの葉子さんから禁煙の強い勧めがあり、たばこをやめられたと言います。

「私は、看護師をしていたこともあり、受動喫煙が悪いと知っていました。そして何より、生まれてくる子どものためにやめてほしかったんです」と葉子さん。

たばこを吸う人からすると、何とも煙たい話だとは思いますが、知らず知らずのうちに自分の大切な人を悲しませないよう、正しい知識と自覚を持つていただければと思います。

住みよい暮らしは 気配りから

「今思えば周りの人に迷惑をかけていた」と当時を振り返る良二さん。友人たちと車移動の際は周囲を気にせず吸っていたそうです。

嗜好品のたばこ。「吸わないで」と、たばこを吸わない人からはなかなか言い出せません。だからこそ、吸う人の小さな気配りがお互いに暮らしやすい日常を創るきっかけになるのではないのでしょうか。

令和2年4月1日から 改正健康増進法が全面施行

公民館や図書館など多くの人が利用する施設や飲食店などで原則屋内禁煙となります。改正健康増進法の内容や施設の対応に関して相談のある方は、役場保健福祉課までお問い合わせください。

■問合せ 保健福祉課
電話72・1770