



ストップ 受動喫煙

吸わない人に吸わせない環境を

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」と、火のついた先端部分から立ち上がる煙「副流煙」があり、「副流煙」には喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。

たばこを吸わなくても周囲に喫煙者がいると、知らないうちに煙や有害物質を吸ってしまうことになり、これを「受動喫煙」といいます。吸わない人も、自分の意志とは関係なく喫煙している状態なのです。

<煙に含まれる有害物質の割合>

有害物質	主流煙	副流煙
タール(ヤニ、発がん促進物質)	1	1.2～10.1倍
ニコチン(ゴキブリの殺虫剤の成分)	1	2.8～19.6倍
一酸化炭素(酸素の運搬機能を妨げる)	1	3.4～21.4倍
アンモニア(目を刺激する)	1	294.2～2565.5倍



厚生労働省 e-ヘルスネット「たばこの煙と受動喫煙」より



受動喫煙にさらされていると、肺がん、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、乳がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息などの病気を発症する危険性が高まります。また、肺機能が弱まることで呼吸器系の感染症に罹りやすくなります。

受動喫煙/サードハンド・スモークをご存じですか？

喫煙後45分間は周りの人や物に影響があると言われています。

髪や服、カーテンやソファ等、有害物質が残留しており、有害物質を吸い込むことを三次喫煙(サードハンド・スモーク)といいます。

喫煙者が分煙をしているご家庭でも、お子さんの尿から有毒物質が検出されていることも報告されています。正しい知識を持ち、妊婦やお子さんへの受動喫煙へ配慮しましょう。

愛西市の
オリジナル動画も
ご覧ください



健康推進課では、保健師が禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。

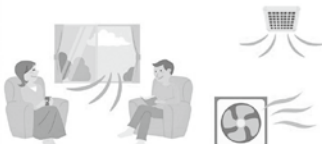
☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎ (28)5833

冬の感染対策のポイント

高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。

感染対策として、「手洗い」や「換気」などは引き続き有効です。エアコンを使用することも多くなりますが、定期的に窓をあけるよう心がけましょう。

換気



手洗い・
手指消毒



マスク着用



受診時や医療機関・高齢者施設
などを訪問する時



通勤ラッシュ時など
混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります