

# 健康だより

第144回  
平成30年 10月号  
伊奈病院 健康管理課

## 受動喫煙について

### 受動喫煙とは

タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことをいいます。吸わない人も、自分の意志とは関係なく、喫煙している状態になります。

副流煙（他の人が吸っているタバコの煙）には、主流煙（タバコを吸っている本人が直接吸い込む煙）よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

### すぐに現れる症状

目の痛み・目がしみる  
喉の痛み・咳・心拍数の増加・冷え性



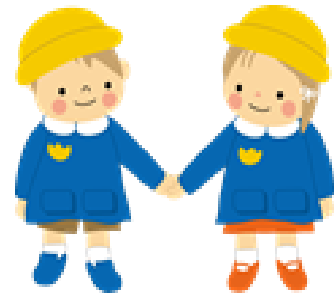
### 妊婦や赤ちゃんにも影響があります。

- 流産・早産
- 乳幼児突然死症候群
- 新生児の低体重化
- 新生児の将来の肥満・糖尿病



### 子供への影響もあります。

- 中耳炎
- 言語能力の低下
- 気管枝喘息
- 落ち着きのなさ
- 呼吸器感染症
- 身体発育の低下
- 呼吸機能の低下
- 歯肉の着色
- 小児癌



最も影響が出やすいのは、鼻・耳・のど、などの空気の通り道。  
タバコの煙から、子供を守りましょう。

家の外・キッチンの換気扇の下、

ベランダでの喫煙は？



- 家庭の換気扇では、タバコの煙に含まれる多くの有毒ガスは取り除けません。
- 家の外やベランダで吸い終わった直後4～5回までの息には、タバコを吸っているときと同じくらいの有毒ガスが含まれています。

## サードハンドスモーク(3次喫煙)とは

喫煙者が身につけているものなどから発せられるタバコ臭を吸うことを「サードハンドスモーク」といいます。

髪の毛や衣服についたタバコの臭い。  
壁や床、カーテンなどに染み込んだタバコの臭い。

これらの臭いからもタバコの有害物質が検出され、  
集中力や体調にも影響があることが報告されています。



ご自身の健康・家族の健康のために

いつかはタバコをやめたいと思いませんか？

なかなかやめられない喫煙は、ニコチン依存症という病気です。  
禁煙治療で、健康を取り戻しましょう。

禁煙治療では、12週間で5回の診察が行われます。  
是非、御相談ください。

