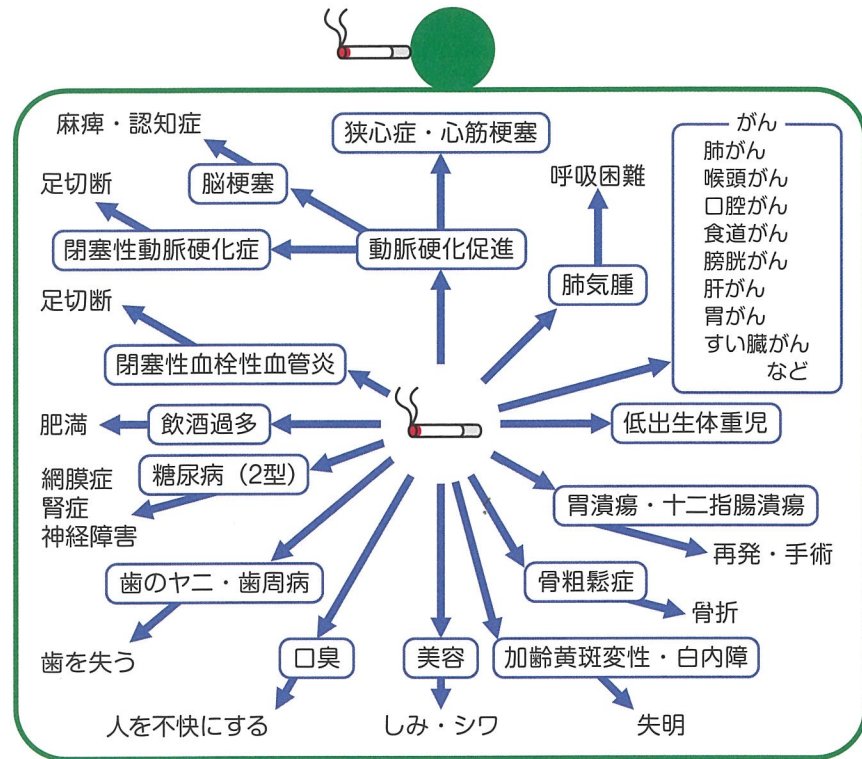


あきらめないで チャレンジ 禁煙!

たばこの健康影響は全身に及びます。禁煙に遅すぎるということはありません。習慣的な喫煙はニコチン依存症という病気です。あなた自身のために、あなたの大切な人のために禁煙しましょう。



禁煙の強い味方

- ・今までに禁煙に挑戦したが失敗した
- ・たばこが吸えない時にイライラがひどい

そんな方には禁煙を手助けする薬があります

医療機関で バレニクリン(飲み薬)

ニコチンを含まない飲み薬で、喫煙による満足感やたばこのおいしさを感じにくくします。医師の処方箋が必要ですが、条件が合えば健康保険が使えます。

薬局・薬店で ニコチンガム・ニコチンパッチ

薬局、薬店で購入でき、薬剤師にも禁煙の相談ができます。使用上の注意をご確認ください。ニコチンパッチのうちニコチンを多く含むものは医師の処方箋が必要です。この場合、条件が合えば健康保険が使えます。

確実に!

楽に♪

思い立ったらすぐ禁煙!
失敗を恐れずに何度でもチャレンジ♪
禁煙成功の秘訣はあきらめないこと!

大阪府受動喫煙の防止に関するガイドライン

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/tabacco/guidelines.html>

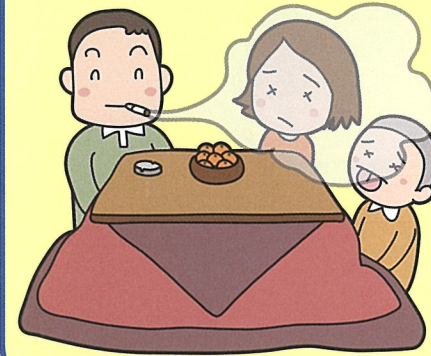
禁煙お役立ち情報サイト

- 最新たばこ情報 (厚生労働省)
<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>
- e-ヘルスネット (厚生労働省)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

お近くの保健所でも、禁煙に関する相談を受けることができます

知らない間にさらされている!

家の中で...



楽しいひとときにも...

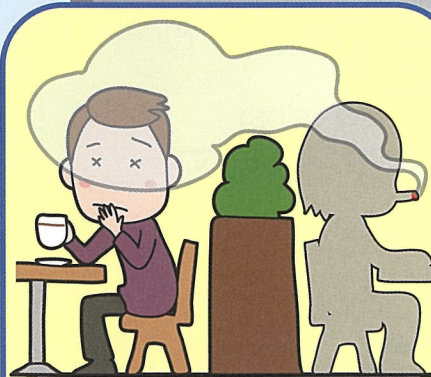


職場で...



えっ?こんなところで 受動喫煙!!

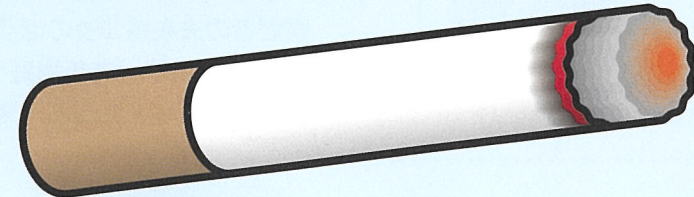
飲食店で...



出入口付近で...



路上で...

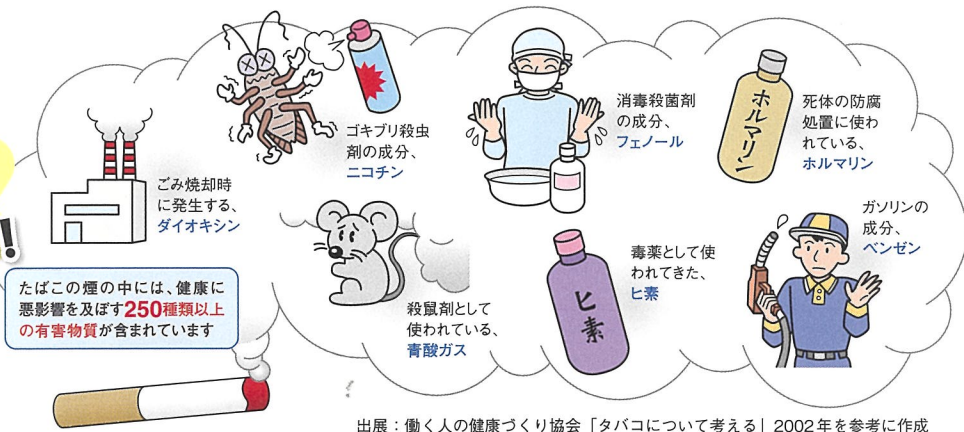


たばこを吸わないそのあなた！ 他人事だと思っていませんか？

☞ たばこの煙はあなたを狙っている・・・受動喫煙の害

他人のたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）と喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と呼びます。有害物質は喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）よりも副流煙に多く含まれています。

たばこの煙の中
には
このような
有害物質が！



たばこの煙の中には、健康に悪影響を及ぼす**250種類以上の有害物質**が含まれています

出展：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

【主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量】

アンモニア **4.6倍** 一酸化炭素 **4.7倍** ベンソピレン **3.4倍** タール **3.4倍** ニコチン **2.8倍**

受動喫煙の身体への影響

短期的影響 (身体症状)

- ・ 流涙 鼻閉 頭痛
- ・ 呼吸器症状 (咳・痰など)
- ・ 心拍増加 血管収縮による血流障害 など

長期的影響 (起こりうる疾患)

- ・ 喘息
- ・ 肺がん
- ・ 狭心症・心筋梗塞
- ・ その他循環器疾患 など



特に子どもは有害物質の影響を受けやすい

乳幼児
児童

- ・ 呼吸器症状 (咳、痰など)
- ・ 呼吸機能の発達の遅れ
- ・ 急性呼吸器感染症
- ・ 喘息
- ・ 中耳炎
- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS)



※これらは重症化しやすいのも特徴です。

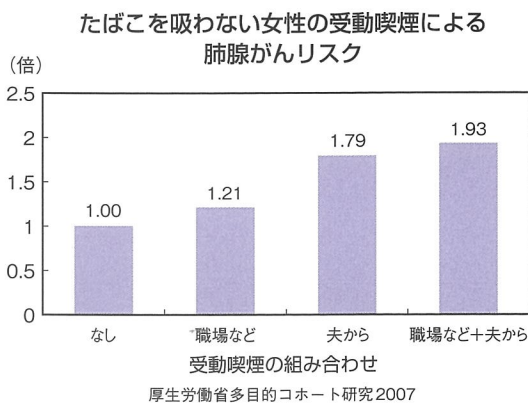
家庭でも

+ 職場でも

= 1.79

受動喫煙の機会が増えるとリスクも上昇

肺がんの中でも腺がんは、受動喫煙との関連が指摘されています。家庭や職場で受動喫煙を受けない非喫煙者の妻を1とすると、受動喫煙を受ける職場や、喫煙者の夫を持つ妻のほうが、肺がんになるリスクは高まります。また家庭でも職場でも受動喫煙を受ける場合は、さらにリスクが高まります。



たばこの煙のない社会へ

☞ 「マナーからルールへ」たばこ規制は世界的な動きです！

たばこの健康被害が科学的に証明されたことで、たばこ消費の抑制を目的とした「たばこ規制に関する世界保健機関枠組み条約 (FCTC)」が2005年2月に発効し、日本は条約の締約国としてたばこ対策の一層の推進が求められています。

条約第8条では「受動喫煙からの保護」について、締約国に職場や公共の施設等の建物内を、100%完全禁煙にすることを求めています。

また世界保健機関 (WHO) が2007年に発表したガイドラインでは、喫煙室や空気清浄機の使用では、受動喫煙を防止することはできないことが記されています。

日本の受動喫煙防止対策は以下の法律に明記されています。

公共的な空間は禁煙が原則!

健康増進法 (第25条)

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙 (室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。) を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」

労働安全衛生法 (第68条の2)

「事業者は、労働者の受動喫煙 (室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。第七十一条第一項において同じ。) を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講ずるよう努めるものとする。」

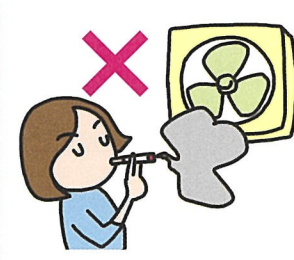
☞ これでは防げない「たばこの煙」

ベランダで吸えば大丈夫？



ベランダや屋外で喫煙した場合でも、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防ぐことはできません。また集合住宅の場合、周囲の住民も受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

換気扇の下で吸えば大丈夫？



調理時に発生するにおいては、換気扇を回していても部屋中に広がります。同様にたばこの煙も拡散されるため受動喫煙を防ぐことはできません。

空気清浄機があれば大丈夫？



たばこの煙の成分は一酸化炭素など95%以上が気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので、有害な物質を取り除くことはできません。

禁煙席・喫煙席を仕切るなどの空間分煙は大丈夫？



同一空間のフロアで禁煙席と喫煙席を分ける方法では受動喫煙を防ぐことはできません。また仕切りのある喫煙室でも、たばこの煙の漏れを完全に防ぐことは難しいため、受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

受動喫煙による健康被害は様々なところで受ける可能性があります。
一人一人の意識を高め、たばこの煙のない社会をつくりましょう。