

5月31日は世界禁煙デー

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

5月31日は「世界禁煙デー」で

す。「望まない受動喫煙による健康影響をなくす」ことを目的に令和2年（2020年）の健康増進法が改正されました。たばこの害について知り、望まない受動喫煙を防止しましょう。

受動喫煙とは

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないにもかかわらず、他人が吸っているたばこから立ちのぼる煙（副流煙）や、その人が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことをいいます。

いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。特に副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）の数倍も含まれています。

● 受動喫煙の体への影響

受動喫煙は肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）の4疾患と深い関係があります。

● 妊婦や胎児を煙から守りましょう

たばこの煙に含まれる有害物質の中でも、特にニコチンや一酸化炭素、酸化物質（活性酸素など）が妊娠に悪影響を及ぼします。

妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因であることが確実視されているほか、低出生体重・胎児発育遅延との関連も指摘されています。元気な赤ちゃんの誕生のために本人はもろんのこと家族や周囲の人も気を付けましょう。

● 若者は特に注意

喫煙開始年齢が早いほど、健康被害が大きく、またニコチン依存も強くなります。また、健康への悪影響が大きい子どもや若者をたばこの煙から守るため、健康増進法では、喫

煙できる場所への20歳未満の者の立ち入りが禁止されるなどの対策が講じられました。

● 加熱式たばこの健康への影響

加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品ですが、紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。

たばこは、一度吸いはじめるとなかなかやめられないものです。「好奇心から」の喫煙開始を防ぐため、「たばこは有害であるため吸わない」という認識を持てるよう家庭や地域で支えたいものです。

禁煙を成功させるために

禁煙は、呼吸器疾患の予防や治療に欠かせない、大切な健康管理の方法です。

● 禁煙するメリット

- ・ 食事がおいしくなる
- ・ 肌の調子がよくなる
- ・ 咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
- ・ 自分や家族のがんなどの病気のリスクが減る

● それでも吸いたくなったら

- ・ 深呼吸する
- ・ 散歩やストレッチなどの軽い運動を行う
- ・ シュガールズのガムを噛む
- ・ ながい、歯磨きをする

● 「禁煙補助剤」「禁煙外来」を利用する

長年の喫煙習慣により重度のニコチン依存症に至っていると、自分の意志だけで禁煙するのは難しくなります。そのような場合は、ニコチンガムやニコチンパッチなどの「禁煙補助剤」を利用するのも1つの方法です。

また、最近では医師による喫煙指導が受けられる「禁煙外来」もあります。自分に合った方法で禁煙に向けて取り組んでいきましょう。

