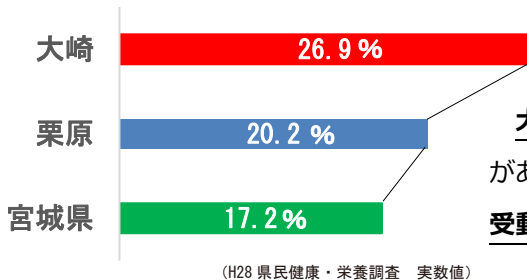


受動喫煙は家でも外でもゼロ！

家庭で受動喫煙の機会を毎日有する者の割合



大崎・栗原地域は家庭での受動喫煙の機会が多い

大崎・栗原地域の「家庭で受動喫煙の機会がある者」の割合は、宮城県平均より高く、**受動喫煙の機会が多い**状況にあります。



受動喫煙とは？

本人がたばこを吸っていなくても、身のまわりのたばこの煙を吸わされてしまうことをいいます。

とくに、たばこから立ち上る「副流煙」には、たばこを吸う人が口から直接吸い込む主流煙よりも高い濃度の有害物質が含まれており、**たばこを吸わない人の健康にも悪影響**を及ぼします。

出典：宮城県受動喫煙防止ガイドライン（令和元年度改定版）



家族の健康への影響は？

換気扇の下でたばこを吸っても、キッチンで作ったカレーの匂いが家中に広がるように、**一般家庭での分煙は不可能**です。

換気扇の下でたばこを吸う親を持つ子どもの尿からは、大量のニコチン代謝物が検出されたというデータもあります。

さらに、たばこを吸った屋内の絨毯や壁紙には有害物質が付いて残ります。そのときには喫煙をしていなくても、後からその有害物質を吸ってしまうことを**三次喫煙（サードハンドスモーク）**といいます。

出典：日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集、e-ヘルスネット（厚生労働省）



禁煙は一人で我慢しなくて良い

家族に健康影響を与えない唯一の方法は**禁煙**です。

今は禁煙を補助する方法として、ニコチンパッチや禁煙外来があります。

先送りせず、禁煙する気になった時が「やめどき」です。



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

