

いきいき南丹

-14-

お元気ですか?
保健師です。



タバコは吸う人にも吸わない人にも害を与えます マナーを守った喫煙を心掛けましょう

最近では、屋内外問わず施設内禁煙、分煙を行っている場所が増加し、飲食店では席に案内される前に「タバコを吸われますか?」との問いかけが一般的になりました。

タバコを吸う人、吸わない人、それぞれが快く社会生活を送れるよう、分煙の徹底についてお話しします。

●受動喫煙の防止

受動喫煙とは、喫煙者の周囲の人が、タバコの煙を吸うことをいいます。

平成十五年に健康増進法が施行され、「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、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない」としています。つまり、学校・官公庁はもとより飲食店・娯楽施設・事務所などでの受動喫煙による被害は、タバコを吸

う人ではなく、その場所を管理する者の責任となりました。これにより、社会の分煙化が広まってきたと考えられます。

では、なぜ分煙が必要なのでしょう。

●喫煙によるリスク

タバコの煙には、約四十種類の有害物質が含まれ、次のような疾患にかかるリスクが高まります。

- * 肺がんなどの各種がん疾患
- * 虚血性心疾患
- * 慢性気管支炎をはじめとする呼吸器疾患
- * 胃・十二指腸潰瘍
- * 妊娠中は、低体重児・流産・妊娠合併症

●分煙の大切さ

タバコの煙は、タバコのフィルターを通して口腔内に達する「主流煙」、吐き出された煙・点火部から立ち昇る「副流煙」に分けられます。驚くことに有害物質は、副流煙の方に多く含まれています。喫煙で問題になるのは、喫煙者はもとより、受動喫煙者に対しても、喫煙者と同様のリスクが高まることです。

タバコを吸わないのにリスクを背負うことについて、分煙の大切さを感じていただけるのではないのでしょうか。

職場での受動喫煙も管理者の責任が問われます。あなたの職場は大丈夫ですか?

●家庭での受動喫煙の防止

家庭内での喫煙は換気扇の下などで、家族の健康に配慮されている方が増えていますが、外出時はどうでしょうか。

歩きながら家族の近くで何げなく喫煙していませんか? 風向

きによって家族は副流煙にさらされています。

歩きタバコは、家族だけでなく周りの人にも迷惑になります。「タバコは喫煙コーナーで」を徹底しましょう。

近年、携帯灰皿の利用など、喫煙者のマナーも向上しています。しかし、重ねてお願いしたいのは、妊婦さん、お子さんをはじめとする周りの人に対する配慮です。煙が及ぼす体への影響について、いま一度、確認いただき、マナーを守った喫煙を心掛けてください。

禁煙週間が始まります

五月三十一日から六月六日は禁煙週間です。

愛煙家の多くは、やめたいと思ってもニコチン依存症という禁断症状のため、禁煙の達成が難しいのが現状です。

しかし、喫煙年数が長ければ長いほど、たばこの害によるリスクは高くなります。「どうせ挫折するし」とあきらめず、何度でもチャレンジし、確実な禁煙をお勧めします!

STOP SMOKING

