

受動喫煙の害

オフィス編

周囲の人の

健康も考えて！

それでもあなたは吸いますか!?

副流煙

主流煙

副流煙とは、
タバコの先から立ち上がる煙

会議室での喫煙は
やめましょう！

タバコは決められた
ところで吸いましょう

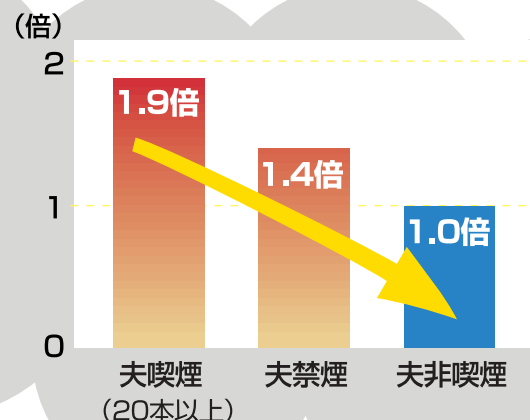
タバコに含まれる有害物質は、喫煙者の口から吸い込まれる煙(主流煙)よりも、タバコの先から立ち上がる煙(副流煙)のほうが多く含まれています。喫煙していない人でも、他人の吸う煙によって害を被ることになり(受動喫煙)、喫煙者のそばにたった1時間いるだけで、心拍数も上昇し、手足の皮膚温度が低下するなど、健康障害が起きてしまいます。

子どもへの影響

- 気管支炎、ぜん息になりやすい
- 乳幼児突然死症候群になりやすい
両親がタバコを吸う子どもは、両親が吸わない子の4.7倍の危険性がある
- 身長の伸びが悪い ● 視力が落ちる
- 子どもが喫煙者予備軍になりやすい

妻への影響

- 肺がん死亡率は約2倍
夫が禁煙するとタバコを吸わない妻の肺がん死亡率は大幅に下がる



次回予告

禁煙はいいこと
尽くめ！

禁煙すると直ちに、その効果が生じてきます。そして、さらに禁煙を長く続けるほど、がんや心疾患などで死亡する危険性が低下し、より大きな効果が期待できるようになります。

禁煙するのに遅すぎることはありません。すべての年齢において、喫煙関連疾患のリスクを減らす最も効果的な方法が禁煙なのです。