

集合住宅では「禁煙を！」



① 受動喫煙とは

受動喫煙とは、自分ではタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされることを言います。多くの集合住宅を含めた公共の場、職場、家庭など多くの場で認められます。



⑥ 換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では、受動喫煙の防止にはなりません

※家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質質量



10倍！



2倍！

② タバコ煙には、5300種類の化学物質と70種類の発がん性物質が含まれています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却から出る猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

③ 受動喫煙により多くの病気が起こります

体・脳の成長阻害、乳幼児突然死症候群、肺の発達阻害、肺炎、中耳炎、ぜんそく、治らないせき。発がん、心臓病、脳卒中他。受動喫煙により、様々な疾患が発生します。

④ 受動喫煙により年間 15,000 人が死亡

受動喫煙が関与していることが明確になって



いる疾患（肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群）にしぼっても、年間 15,000 人が死亡しています。実際にはそれ以上の方が死亡していると推定されます。

⑤ 空気清浄機や分煙機器は「無効」です

タバコには多くの有害ガス状成分が含まれます。空気清浄機は粒子しか浄化できません。一酸化炭素、アンモニア、二酸化硫黄、ジメチルニトロソアミン、ホルムアルデヒド、青酸ガスなど多くの低分子有害物質は素通りします。空気清浄機は、分煙に無効です。完璧に閉鎖された高価な分煙機器であっても、喫煙者の出入りに伴い、タバコ煙が漏れ出します。

⑦ 換気扇下の喫煙やベランダ喫煙のもう一つの「迷惑」

集合住宅において換気扇下の喫煙やベランダ喫煙をすると、上の階やお隣さん宅へその煙が流れ込み、受動喫煙が起こります。現実には、窓を開けないなどで我慢されることが多いようですが、名古屋では訴訟に発展し、発生者へ罰金命令が下っています。

⑧ 国民の82%は受動喫煙を「不快」

国民の82%、喫煙者に限っても45%は受動喫煙を「不快」と感じています。

⑨ 「正しい禁煙法」で「禁煙を！」

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する（3～7日がヤマ）
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7～8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム
参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集
熊本県民の受動喫煙に関するアンケート調査