

家を建てたら「禁煙を！」



① 新築の家の良さ



すべてが新しい家。
新しい家に住むことは気分も新たに、すがすがしいものです。

② 壁や家具に染み込むタバコ煙

換気扇の下に限らず、屋内のどこでタバコを吸っても、タバコの煙は壁や家具、カーテンに付着していきます。



新しい家は急速に汚れていきます。

一旦染み込んだタバコ煙は、なかなかとれませんし、化学物質は徐々に空気中に放出され、そこに住む方に対して受動喫煙を起こします。「サードハンド・スモーク（三次喫煙）」と呼ばれるものです。

③ 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



10倍！



2倍！

このデータは、家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量を測定したものです。

換気扇の下での喫煙では、タバコの煙は完全に吸引されませんし、人の移動のため拡散します。換気扇の下での喫煙が無効であることは、換気扇をつけたまま、カレーライスを作っても部屋にはカレーのにおいが漂うことから分かります。

ベランダやドアの外での喫煙の場合、喫煙者の吐き出す息からしばらくタバコ煙が出ていること、身体に付着してくること、タバコ煙が窓のすきまなどから屋内へ侵入していることから屋内空気環境は汚染されていきます。

④ タバコ煙には、5300種類もの化学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	ごみ焼却からでる猛毒
...	



**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**

タバコ煙には微小粒子状物質 PM_{2.5} も大量に含まれています。

⑤ 正しい（自力での）「禁煙法」です

喫煙は高価です。1日1本の喫煙に対して年間1万円を使います。家を建てた機会に、ご自身や家族の健康を守るためにも禁煙の志を建てませんか。

- 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
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 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
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 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

