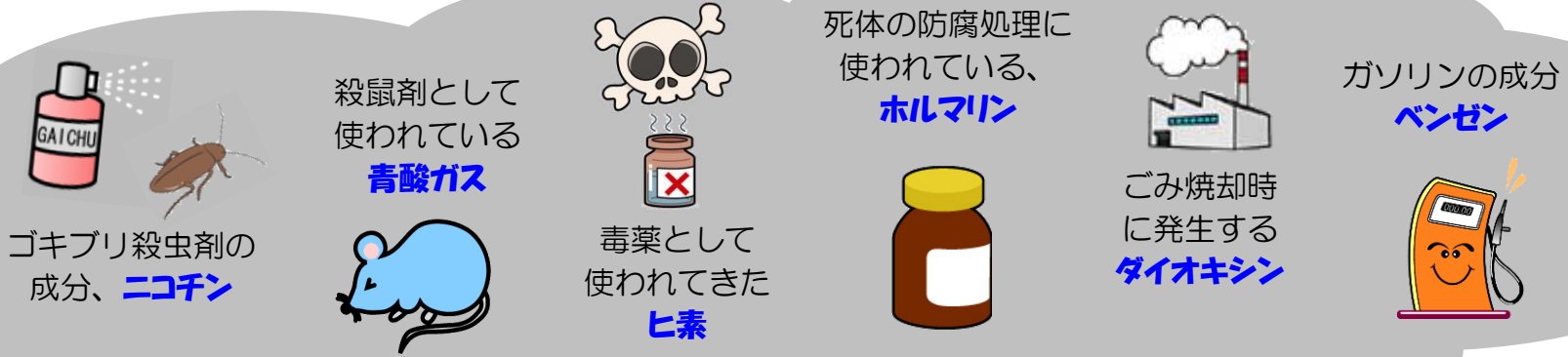


子どもにたばこの煙を吸わせないで！

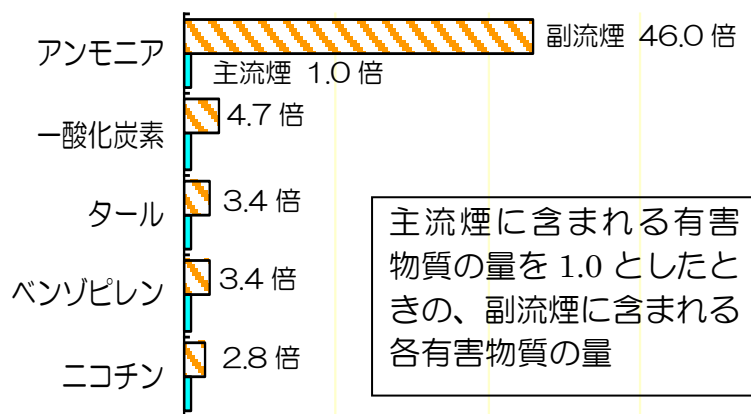


たばこの煙にはこのような有害物質が 250 種類以上含まれています

受動喫煙の害

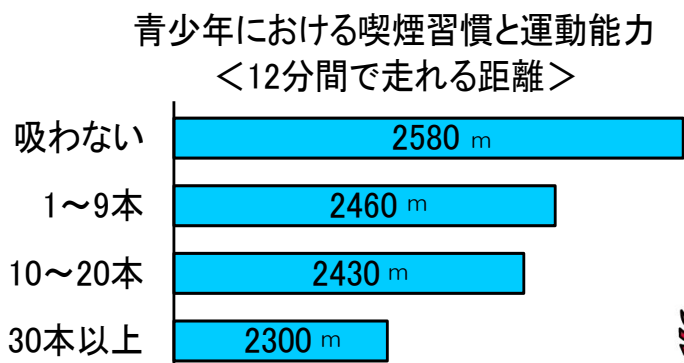
たばこの悪影響を受けるのは、喫煙者本人だけではありません。たばこの煙は、たばこを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

有害物質は、喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも、たばこの先端から立ち上がる副流煙の方に多く含まれています。



運動面にも影響する！？

喫煙すると、たばこの煙に含まれる一酸化炭素がヘモグロビンと結びついて血液の酸素を運ぶ能力が低下します。また、ニコチンで血管が収縮したり、心拍数が増加します。そのため、心臓に余分な負担をかけてしまい、持久力が低下します。



吸わないほうが、楽に走れるよ〜♪



残留受動喫煙って何？

三次喫煙とも言われています。

たばこの火が消えた後、衣服や髪、カーテンや壁に付着するたばこの煙の成分や、吐く息に含まれるたばこの煙の成分によって、健康被害が生じる恐れがある受動喫煙のことです。



目の前でたばこを吸っていないなくても、ニオイがしていたら害があります！

禁煙すればいいことがいっぱい♪

- 禁煙でからだのリセットされることで、健康を取り戻せます。
- ニコチン依存から解放され、イライラが減ります。
- 持久力がつき、運動時の呼吸が楽になります。
- お肌がきれいになり、しわも防ぎます。
- がんのリスクが減り、家族の健康も守られます。
- 衣服や髪についたたばこのニオイや口臭など、気にならなくなります。
- お小遣いがたまります。

例) たばこを1日1箱吸う場合は・・・

1ヵ月：460円(1箱)×30日=13,800円

1年：460円×365日=167,900円

出典：きれいな空気にご協力ください(受動喫煙防止ガイド)(大阪府)
Cooper KH, Gey GO, Bottenberg RA. Effects of cigarette smoking on endurance performance. JAMA, 203, 1968

<岸和田保健所管内の健康づくりを考える会>

岸和田市医師会、貝塚市医師会、岸和田市歯科医師会、貝塚市歯科医師会、岸和田市薬剤師会、貝塚市薬剤師会、国際ソロプチミスト岸和田、貝塚市健康づくり推進委員会、岸和田市健康推進課、貝塚市健康推進課、岸和田市教育委員会学校教育課、貝塚市教育委員会、岸和田市学校保健会養護教諭部会、貝塚市教育振興会学校保健部会、岸和田市立産業高等学校、大阪府立貝塚高等学校、大阪府岸和田保健所

事務局：大阪府岸和田保健所企画調整課 作成：平成29年2月