

☆解説☆

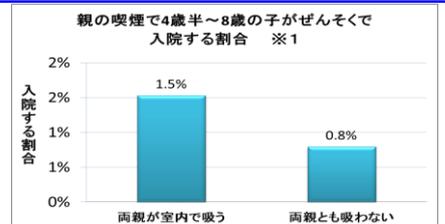
1 主流煙より副流煙の方が、有害物質は多く含まれています。

タバコの煙にはニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれており、喫煙者がフィルターを通して直接吸う煙（主流煙）より、まわりのひとが吸う煙（副流煙）に多く含まれています。



2 親の喫煙は子どもの健康に大きな影響があります。

親の喫煙は、ぜんそく、気管支炎、中耳炎などにかかりやすくなり、ぜんそくの発作を誘発させるなど、子どもの健康に大きな影響があります。



3 換気扇や空気清浄機では、受動喫煙は防げません。

家庭用の換気扇では十分な換気できません。また空気清浄機では、タバコの煙のガス状の有害物質を除去できません。



4 小学生がタバコを手に入れるのは、家の中が一番多くなっています。

タバコを吸い始めるのが早ければ早いほど、健康への害は大人より大きく、またタバコをやめるのが難しくなります。



子どものために、まわりの大人ができることは？ この機会に考えてみましょう。

禁煙するのは、今からでも遅くありません！

禁煙は健康保険で治療することができます

タバコには、ニコチンによる薬物依存性があるので、禁煙中に「イライラ・落ち着かない・不眠・眠い・だるい・抑うつ気分」といった禁断症状に悩まされます。禁煙補助薬を使えば、禁断症状を緩和し、比較的楽に禁煙できます。くわしくは医師・薬剤師にご相談ください。

禁煙補助薬

- ニコチンガム
 - ニコチンパッチ (ニコチンを含む貼り薬)
 - ニコチンを含まない飲み薬 (バレニクリン)
-

☆相談窓口はこちら

私たちがあなたの禁煙を応援します！！禁煙外来の紹介も行っています。お気軽にご相談ください。

機関名	住所	電話番号
大阪府四條畷保健所	四條畷市江瀬美町1-16	072-878-1021
大東市地域保健課	大東市幸町8-1	072-874-9500
四條畷市立保健センター	四條畷市中野3-5-28	072-877-1231
交野市健康増進課	交野市天野が原町5-5-1	072-893-6405