

☆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。

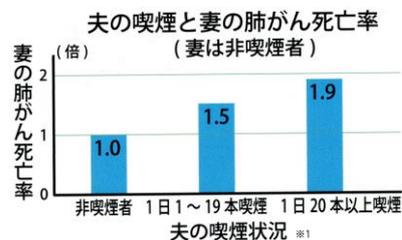
タバコの煙にはニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれており、喫煙者がフィルターを通して直接吸う煙（主流煙）より、周りの人が吸う煙（副流煙）に多く含まれています。



2 夫の喫煙は、妻のがんのリスクを高めます。

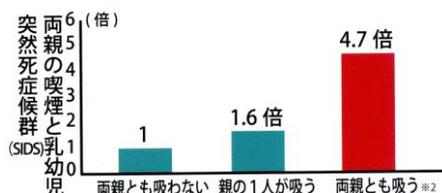
喫煙は、肺がんをはじめ様々ながんの原因といわれていますが、受動喫煙も発がんのリスクを高めます。

夫が喫煙者の場合、妻が非喫煙者でも肺がんの死亡率が高くなると報告されています。



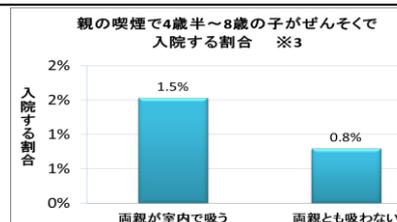
3 胎児の発育に影響することがあります。

妊婦の喫煙だけでなく、妊婦の周囲での喫煙による受動喫煙も早産、低出生体重児、周産期死亡（妊娠22週～出生後7日未満）などにつながるといわれています。



4 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。



5 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。



6 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症があるので、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。

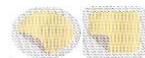
禁煙補助薬を使えば、禁断症状を緩和し、比較的楽に近年できます。くわしくは、医師・薬剤師にご相談ください。

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!! 禁煙外来も紹介します。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