



第99回

たばこを吸う人も、
吸わない人も知っておきたい！

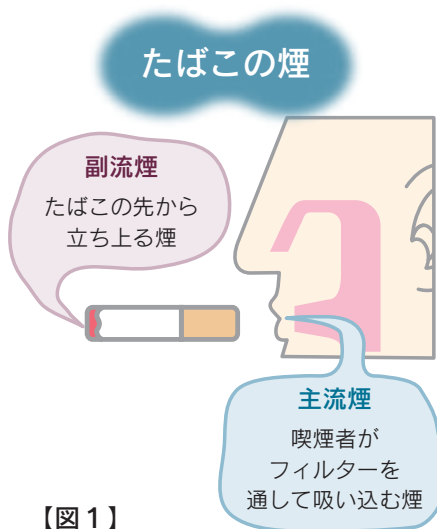
受動喫煙の害

たばこを吸わない人も要注意！

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとした約400種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち、発がん性物質や有害物質などを含むものは200を超えるといわれています。喫煙者には、たばこによるさまざまな健康被害があることはよく知られていますが、たばこを吸わない人も、喫煙者のそばにいることで煙を吸わされる「受動喫煙」での健康被害に注意が必要です。

主流煙よりも悪い、副流煙の害

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、たばこの先の部分から出る「副流煙」があります(図1参照)。主流煙よりも副流煙の方が有害物質の濃度が高いです。そのため、たばこを吸わない人でも、近くでたばこを吸われると、次のような健康被害を受けることが知られています(図2参照)。



【図1】

【図2】【受動喫煙でこんな健康被害が…】



保健師からの一言

卒煙サポート薬局を知っていますか？



濱田保健師

【卒煙サポート薬局とは】

禁煙をしたい人が、禁煙相談を無料で受けることができる薬局のことです。県と県薬剤師会に「禁煙相談員」と認定された薬剤師によるアドバイスが受けられます。

●どんな相談ができるの？

- ▽禁煙方法について
- ▽禁煙補助薬(ニコチンパッチ、ニコチンガム、飲み薬など)のことや正しい使い方について
- ▽禁煙外来のある医療機関の紹介、など

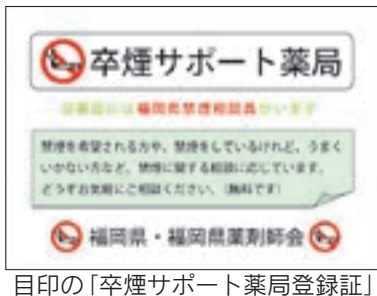
COチェッカー(呼気中一酸化炭素濃度測定器)を使って、たばこの有害物質の一つ「一酸化炭素」をどのくらい体に取り込んでいるかを調べる検査ができます。希望者は、卒煙サポート薬局へ事前に相談を

●どんな人が受けられるの？

- ▽たばこをやめたいと思っている人
- ▽たばこを吸う人の家族ら

●卒煙サポート薬局ってどこにあるの？

市内には、県が指定している薬局があります。「卒煙サポート薬局登録証」が目印です。
*登録薬局については、宗像薬剤師会へ問い合わせを

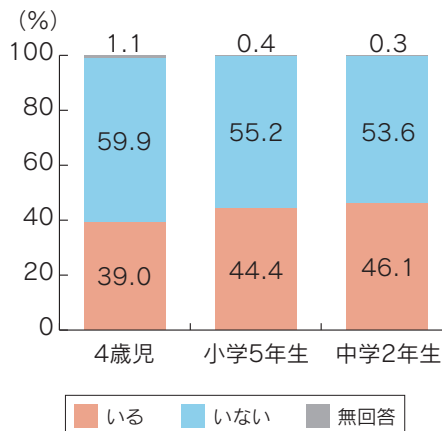


「禁煙したいけれど、どうしたらいいのかわからない」「なかなか禁煙が続かない」というみなさん、あなたの禁煙を温かく応援してくれる薬局があります。まずは身近な薬局で、禁煙について気軽に相談してみませんか？



■問い合わせ先
▽宗像薬剤師会 ☎(36)7770
*月～金曜日のみ対応 (9:00～17:00)
▽健康課 ☎(36)1187

【家族の中にたばこを吸う人がいる割合】



子どもの受動喫煙は、大人よりも影響が大きく、肺炎や気管支ぜんそく、中耳炎などにかかるリスクが高くなる可能性があります。それま

深刻！子どもへの影響
家庭での受動喫煙をなくそう！

しかし、たばこには依存性があり、なかなかやめられないのも事実です。たばこをやめたいという気持ちはあるが、やめられないという人は、禁煙外来での相談や禁煙補助薬(ニコチンパッチや飲み薬など)による治療が有効な場合もあります。



世界保健機関(WHO)は、5月31日を禁煙を推進するための記念日「世界禁煙デー」と定めています。厚生労働省は、5月31日～6月6日を「禁煙週間」としています。たばこを吸う人も吸わない人も、自分の健康のため、周囲の人や子どもたちの健康のために、この機会にぜひ、たばこの煙による害について考えてみましょう。

5月31日は
世界禁煙デー

編集後記

市のフェイスブックでも紹介したわかめ体操のいろいろなところを伸ばすので、なかなか良い運動になる。以前、マッサージに行ったところ、運動不足のせいとか体中カッチカチだと言われてしまった。お風呂上がりにもストレッチを始めてみるも3日坊主で終了。運動を始めなきゃなと思ふ今日このごろです。(ま)

禁煙体験から。家族に嫌がられていたこと、離れた部屋での喫煙でも咳き込む母親、気管支炎が深刻に。以前の職場では灰皿の不始末であわや火事に、結果ボヤで済みましたが、なじみのすし店で、板さんからカウンターではご遠慮をと。それでも吸うのか？バカバカしくなりました。(や)

観光キャンペーンで各イベントが5月末まで開催。大好きな春の宗像を満喫できる。広報に携わり、いろいろな知らなかった宗像の姿に触れ、フェイスブックへの発信も増えてきたが、まだまだ知らない事がたくさんありそうだ。人であったり、物であったり、新しい出会いがこれからはあると思うので楽しみに。(ひ)