

5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーはWHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための記念日です。日本では平成4年より、5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間と定めています。喫煙が健康に及ぼす影響を知り、禁煙を心がけましょう。



タバコの害は3段階!?

▶ 問合せ 保健センター ☎ 72 - 2500

1 次喫煙

喫煙者本人への害です。ニコチン依存症になったり、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、重要な疾病の罹患率・死亡率が高いことが多くの研究により指摘されています。

2 次喫煙

本人は喫煙していなくても、喫煙者の周りにおいて副流煙を吸うことで起こる害です。喫煙者が吸う煙より、副流煙のほうが有害性が高いことが指摘されています。

他にも、妊娠中の喫煙や受動喫煙が母体に及ぼす影響として、低体重児の出生の頻度が吸わない人の2.8倍、乳幼児突然死症候群(SIDS)が4.7倍になるという調査結果もあります。

健康への害と危険性を考え、人の集まる場所で喫煙するときは、喫煙者が吸わない人に配慮することが大切です。



3 次喫煙

たばこの煙から出た有害物質は、吸う人がいなくなっても約40分間は衣服やカーテン、畳等についているという事がわかっています。同じ空間にいなくても、喫煙者がいた場所に行ったり、赤ちゃんがその場所のものをなめたりすることによって有害物質が体に入ることを3次喫煙といいます。

そんな喫煙をやめるには

たばこは依存物質であるニコチンを含んでいるため、やめようと思ってもなかなかやめることが難しいものです。また、未成年者に喫煙を始めた場合は、とくに重度のニコチン依存症になると言われています(厚生労働省 平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査)。

禁煙するためには、本人の意思だけではなく、医療が必要になる場合もあります。



役場では禁煙週間中(5月31日から6月6日まで)、庁舎の建物内禁煙を実施します。北庁舎1階分煙室が利用できなくなりますが、ご理解ご協力をお願いします。

