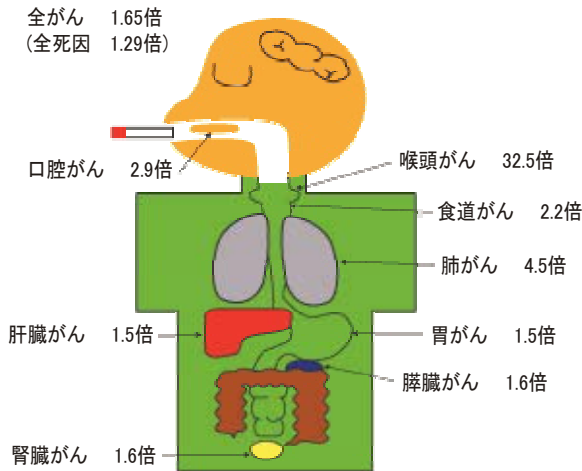




エアファイからの提案

喫煙が及ぼす健康影響を知りましょう！

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



その他

脳卒中
 心臓病
 ぜん息
 慢性閉塞性肺疾患
 気管支炎
 胃潰瘍
 歯周病
 妊娠に関連した異常

についても、たばこを吸わない人と比較して、吸う人は、高い発症率であることが判明しています。

資料：平山雄，計画調査（1966～1982年）

成長期である未成年から吸い始めると、上記のリスクは確実に大きくなります。新しい細胞ほどがん物質に影響を受けやすくなるからです。



エアファイからの提案

たばこが楽に止めれる方法を教えます！

新しいニコチン置換療法とは？

たばこが止められないのは、たばこの成分であるニコチンにより中毒になっているからです。そこでニコチンを含ませた「ニコチンパッチ（写真1）」を皮膚に貼ること（写真2）により皮膚からニコチンを吸収させます。このことにより、いらいらや頭痛等、禁断症状が少なく、楽にたばこから離られます。中毒のレベルによりニコチンパッチの大きさは異なり平均処方期間は約2か月程です。この治療は、医師の管理下で行います。「禁煙したい」と思ったら、最寄りの医療機関へ相談しましょう！

(写真2)
 ニコチンパッチを貼る場所



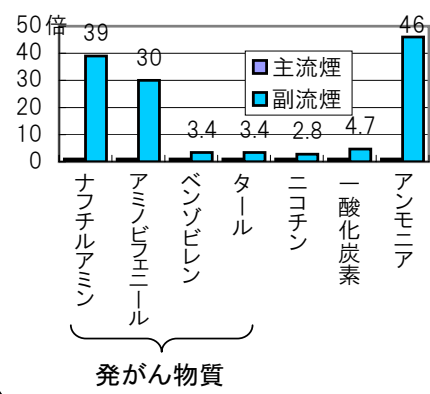
(写真1)
 ニコチンパッチ



副流煙の方が有害物質の量が多い
ってこと知っていますか？



主流煙を1とした時の副流煙の倍



他人が吸っているたばこの煙を吸うことを「**受動喫煙**」と言います。「受動喫煙」は、喫煙者同様、がんや心臓病など、さまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。家庭や職場等においても、吸わない人への配慮に努めましょう。

【健康増進法 第25条】
学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

【用語の説明】

禁煙サポート

禁煙を希望する者に対して、禁煙が成功するよう保健指導すること。方法として、集団指導、集団教育、個別健康教育、個別保健指導、個別相談等がある。

健康増進法

急速な高齢化と疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性の高まりを背景に国民保健の向上を目的として公布された法律。特筆すべき点は、初めて法律に受動喫煙防止が盛り込まれたこと。（25条で、多数の者が利用する施設を管理する者に受動喫煙の防止対策を求めている。）平成15年5月1日に施行。

たばこ規制枠組条約

WHO の下で策定された保健分野における初めての多国間国際条約であり、たばこ対策についての国際的な枠組みを提供するもの。平成17年2月27日に発効。締約国は包括的かつ多分野にまたがる自国のたばこ規制戦略、計画及びプログラムを策定・実施し、定期的に更新・再構築することが一般的義務となっている。

受動喫煙

たばこの煙を喫煙者の周囲にいる非喫煙者が吸ってしまうこと。

受動喫煙防止対策

多数の人が集まる公共の場所や職場で、禁煙または分煙を実施し、受動喫煙の健康影響を減少させる環境づくりをすること。

受動喫煙防止対策普及員

多数の人が利用する施設において、受動喫煙防止対策が講じられるようにするための普及・啓発活動を身近な地域で行うボランティアで愛知県独自の制度。

防煙

喫煙による害が大きい未成年者、妊婦などを受動喫煙や喫煙の機会から守ること。

分煙効果判定基準

健康増進法の制定に合わせて国から示された喫煙室の分煙効果判定のための基準。「喫煙所と非喫煙所との境界」と「喫煙所」それぞれに次のように示されている。

1 屋内における有効な分煙条件

(1) 判定場所その1〔喫煙所と非喫煙所との境界〕

ア デジタル粉じん計を用いて、経時的に浮遊粉じんの濃度の変化を測定し漏れ状態を確認。(非喫煙場所の粉じん濃度が喫煙によって増加しないこと。)

イ 非喫煙場所から喫煙場所方向に一定の空気の流れ(0.2m/s以上)

(2) 判定場所その2〔喫煙所〕

ア デジタル粉じん計を用いて時間平均浮遊粉じん濃度が0.15mg/m³以下

イ 検知管を用いて測定した一酸化炭素濃度が10ppm以下

2 大気環境全体を視野に入れた場合の条件は、1に以下の基準を追加。

(1) 大気環境基準が設定されている浮遊粒子状物質濃度の1時間値が0.2mg/m³を超えないこと。

(2) 大気環境基準が設定されているガス状物質のうち、1時間値があるもの(二酸化硫黄が0.1ppm、オキシダントが0.06ppm)は、その濃度を超えないこと。

慢性閉塞性肺疾患(COPD: Chronic(慢性) Obstructive(閉塞性) Pulmonary(肺) Disease(疾患)の略)

COPDとは、肺の気管支の末端にある肺胞(一つの肺胞は直径0.1~0.5mmほどの袋であり、酸素や二酸化炭素などガス交換を行う部分。)に炎症が起き、肺胞が破壊されて他の肺胞と合体してしまう病気。これにより、息切れや息苦しさを感ずるようになり、進行すると酸素吸入器でつねに酸素補給が必要になったり、肺がんを招く危険もある。この病気の90%が喫煙者。