

みなさん、世界禁煙デーってご存知ですか？
毎年5/31が世界禁煙デーなんです。
ということで、今月はタバコについてお話しします。



1 ニコチン・タール・CO・微細粒子など タバコ煙中の有害物質って？

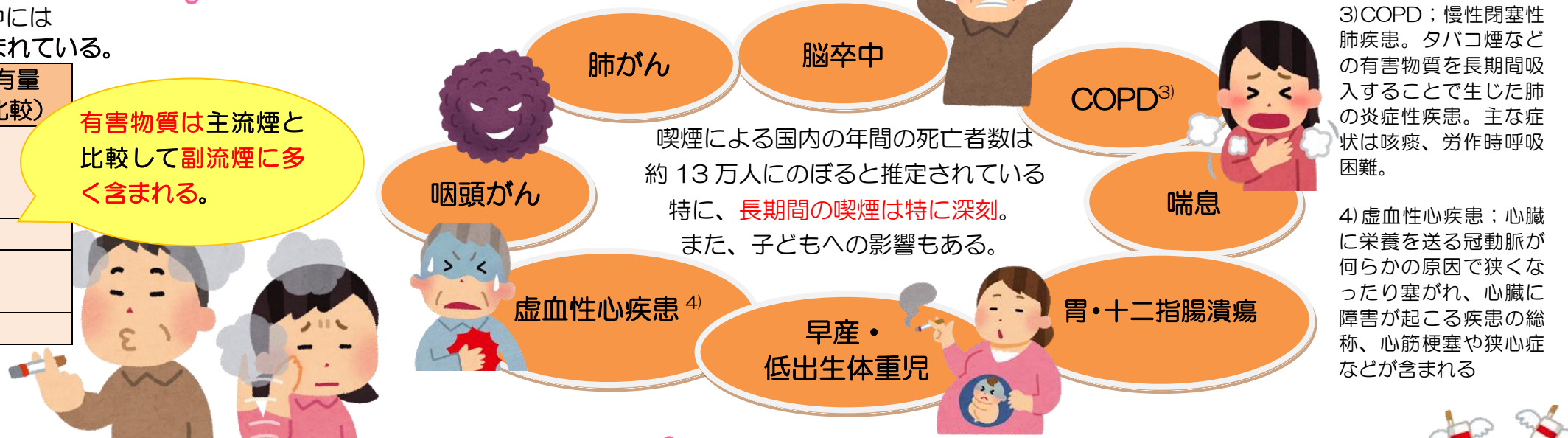
タバコ煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、その中には
発がんなどの危険性を持つ200種類以上の有害物質が含まれている。

物質	作用	副流煙 ¹⁾ 中の含有量 (主流煙 ²⁾ との比較)
ニコチン	・末梢血管収縮 (血圧上昇など) ・依存性あり	2.8倍
タール	・発がん性	3.4倍
一酸化炭素	・赤血球における 酸素運搬障害	4.7倍
微細粒子	・刺激による咳、痰	3.6倍

1)副流煙：燃えているタバコから立ち上るタバコの煙
2)主流煙：喫煙者が吸い込むタバコの煙

有害物質は主流煙と
比較して副流煙に多
く含まれる。

2 肺がん・COPD・虚血性心疾患などの原因 喫煙により身体へ様々な影響が！



3)COPD：慢性閉塞性肺疾患。タバコ煙などの有害物質を長期間吸入することで生じた肺の炎症性疾患。主な症状は咳痰、労作時呼吸困難。

4)虚血性心疾患：心臓に栄養を送る冠動脈が何らかの原因で狭くなったり塞がれ、心臓に障害が起こる疾患の総称、心筋梗塞や狭心症などが含まれる

3 職場における受動喫煙防止に関する法令・条約もある！ 受動喫煙を防止しよう

近年は受動喫煙による健康被害も問題になっており、年間死亡者数約13万人の内6,800人は受動喫煙によるものと推測され、非喫煙者の4割近くが、家庭よりも職場や飲食店、遊技場で受動喫煙にあっている。

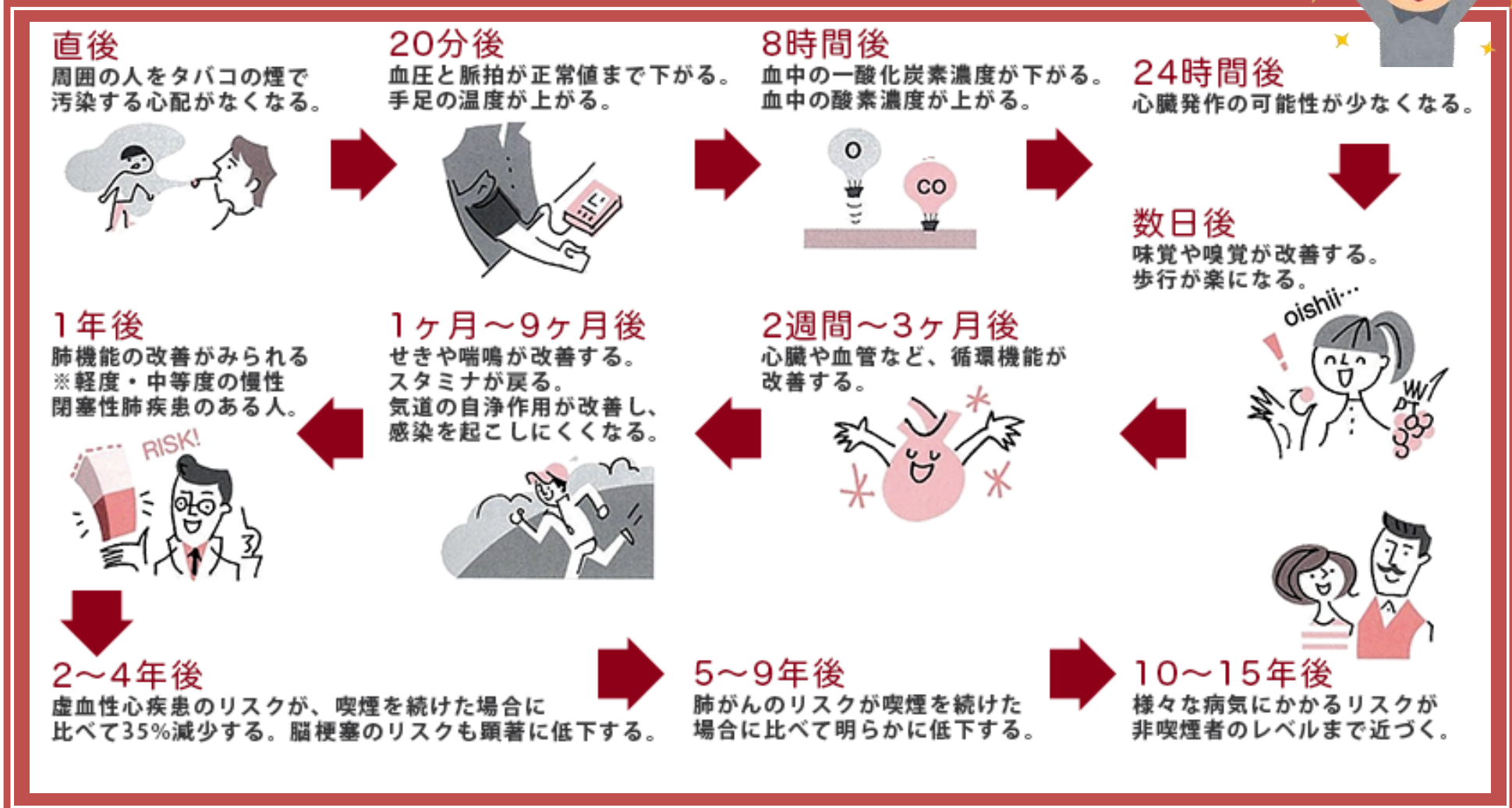
H27年6月1日より職場の受動喫煙防止対策が努力義務となり、各事業所で取り組まれている。喫煙者および非喫煙者の双方が互いの立場を充分理解することが大切である。

詳しくは、『厚生労働省 職場における受動喫煙防止対策について』で検索！



4 肺機能改善や様々な疾患の予防に重要！ 禁煙の効果ってすごい

禁煙すれば、次第に非喫煙者のレベルまで近づき、
禁煙後およそ15年程度で病気にかかるリスクは、**ほぼ同等**になる



最近よく聞くIQOS(アイコス)やPloom TECH(ブルームテック)って何？

加熱式電子タバコの商品のひとつ。ニコチンが含まれており、**実はタバコなんです！**また、他にも電子タバコと言われている商品はたくさん販売されていますが、有害物質を含んだものもありますので、注意が必要です！