

# 軽く考えていませんか？受動喫煙の害 子どもに様々な影響を与えます

## 子どもへの影響はこんなにも！『ベランダで吸うから大丈夫』は間違い

受動喫煙によっておこると報告されている子どもの病気は様々あります。

- 中耳炎
- 言語能力の低下
- 気管支喘息
- 落ち着きのなさ
- 呼吸器系感染症
- 身体発育の低下
- 呼吸機能の低下
- 歯肉の着色
- 小児がん

家族や周りにいる人に煙がかからないように、ベランダに出て吸う人がいますが、タバコの煙が上の階に住む人の迷惑になることもありますし、灰が周りに飛ぶなどすると危険です。また、吸い終わった直後には口や肺の中にタバコの煙がまだ残っています。タバコを吸った後は、15分ほどその場で深呼吸してから部屋の中に入るようにしてもらわなければ、受動喫煙はなりません。

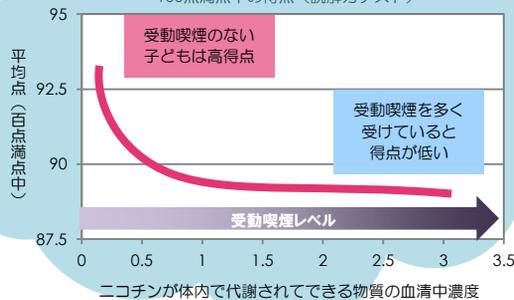
出典：Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society: 37, 2006 [L20070918161]  
喫煙と健康問題に関する検討会編：新版 喫煙と健康 保健同人社：200,2002[L20120217027]

出典：大和浩：総合臨床57(8)：2066,2008[L20120206004]



## タバコの煙で学力が低下します

米国の6~16歳の子どもの対象とした調査結果  
100点満点中の得点（読解力テスト）



出典：Yolton, k. et al.: Environ. Health Perspect 113(1): 98,2005より改変

## タバコは『毒物の缶詰』です

タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は、なんと60種類。

ゴキブリ殺虫剤の成分	<b>ニコチン</b>	毒薬	<b>ヒ素</b>
死体や生物標本の腐敗処理	<b>ホルマリン</b>	シンナー	<b>トルエン</b>
イタイイタイ病の原因	<b>カドミウム</b>	消毒殺虫剤	<b>フェノール</b>
ガソリンの成分	<b>ベンゼン</b>	殺鼠剤	<b>シアン化水素</b>

出典：Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society: 34, 2006

## ● お医者さんのサポートで禁煙をはじめましょう ●

「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院（禁煙外来）を受診することをおすすめします。タバコに対する「心理的依存（習慣）」、イライラなどの離脱症状（禁断症状）を起こす「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければなかなか克服できるものではありません。

2006年4月から、一部の施設で禁煙治療が保険適用となり、条件を満たして医師が必要と認めた場合、一定期間の禁煙治療の受診に保険が使えます（外来診療のみ）。

また、医療機関では禁煙の成果が一目瞭然でわかるような測定機器を備えています。まずはお医者さんにご相談ください。

