

子どもの 受動喫煙を 防ぐために できること



タバコや加熱式タバコの煙は

吸っている本人だけでなく
周囲の人、特に子どもの健康
に大きな影響を与えます。



みなさん、お子さんの健やかな成長を守るために、一緒に考えてみませんか。受動喫煙は大人にとっても有害ですが、身体の小さなお子さんは肺が未熟なため、タバコの煙を吸い込むとより深刻な影響を及ぼします。喘息や中耳炎、虫歯の原因となり、さらには成人後の肥満の原因にもなることが知られています。

紙巻きタバコだけでなく、加熱式タバコも「安全」とは言えません。目に見えない煙や蒸気に含まれる有害物質がお子さんに届きます。ですから、家庭や車内などお子さんがいる場所では、けっしてタバコを吸わないことが大切です。



タバコの煙には…

- ・主流煙：喫煙者が直接タバコから吸い込む煙
- ・副流煙：火をつけたタバコの先端から立ち上る煙
こしゅつえん
- ・呼出煙：喫煙者が鼻や口から吐き出す煙



中でも強い毒性を
持つのが

副流煙

副流煙に含まれる主な有害物質

- ・ニコチン…………… 血流悪化・依存性誘発
- ・タール…………… 発がん物質
- ・ホルムアルデヒド …… 目・鼻・喉・肺の障害
- ・カドミウム…………… 発がん物質、腎臓・肺・肝臓の障害

禁煙は楽な挑戦ではありませんが、「子どもの未来を守る」という大きな意味を含んでいます。禁煙はいつ始めても効果があります。そして、自分だけでなくご家族の生活環境が確実に良くなります。子どもの笑顔や安心を思い浮かべながら、一緒に禁煙に取り組んでみませんか。



秋田・たばこ問題を考える会
代表
鈴木 裕之 すずき ひろゆき

プロフィール

秋田大学医学部卒業。米国メリーランド大学医学部消化器部門留学。
秋田大学医学部附属病院、白根病院診療部長を経て、2006年すずきク
リニック開院。日本禁煙学会認定 禁煙専門指導者。

