

# 三大寺リハビリクリニック

5・6月号

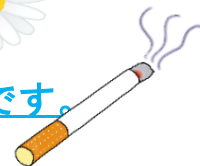
～ 訪問看護事業所 ～ Vol. 5

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。

日本では5月31日から6月6日までの1週間が「禁煙週間」となっています。

たばこの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、冠動脈(心臓)疾患など、さまざまな病気を引き起こします。そのリスクは喫煙者のみならず周りの人(受動喫煙)にも及びます。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、「望まない受動喫煙の防止」を目的として、2018年7月に健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が初めて法制化されました。たばこを吸われる方にはなかなか肩身の狭くなる話ですよね。しかし、喫煙は「百害あって一利なし」と言います。ご自身のため、そして身近な大切な人の健康を守るために、世界禁煙デーをきっかけに禁煙にチャレンジしてみませんか？



## たばこの三大有害物質

**ニコチン** : 依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化

**一酸化炭素** : 酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。

たばこの煙には2種類あります。

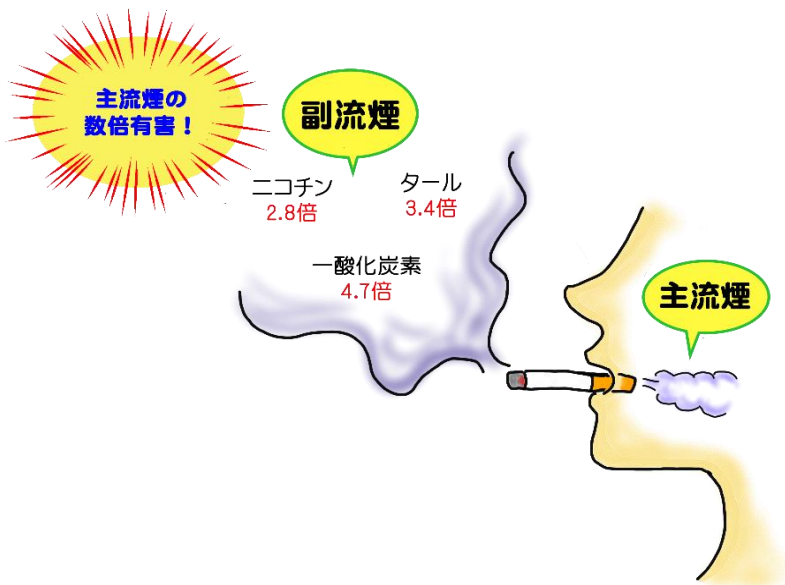
### 主流煙

喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙

### 副流煙

喫煙者が吐き出す煙とフィルターを通さずタバコから直接立ち上る煙

副流煙はフィルターを通さずタバコの先から直接煙となっているため、主流煙よりも多くの有害物質を含んでいます！



## 受動喫煙とは？

普段タバコを吸わない人でも、タバコを吸う人のそばにいただけでタバコから立ち上る煙を吸い込むことになり、タバコを吸ったのと同じ状態になります。これが受動喫煙です。

「分煙」の言葉はよく耳にしますが、実際100%煙を遮断することは出来ないと言われています。

