他人のタバコも
自分に毒。
気をつけましょう。

Step2

受動喫煙の影響を知る！

喫煙者だけでなく、周囲の人にも
悪影響を及ぼすタバコ。
意外と知られていないその害の
恐ろしさについて、よく知りましょう。

あなたの喫煙は家族の健康をおびやかす！

受動喫煙による家族の実害

煙が家族にかからなければ大丈夫、は大間違いです。外でも換気扇の下でも、あなたの喫煙は、確実に家族の健康に悪影響をもたらします。自分一人のためではなく、家族のためにも禁煙を考えてみませんか。

呼出煙がどれだけ家族に影響しているか！
子どもの尿中コチニン量測定調査結果

両親とも、非喫煙者 ›››1倍	親が屋外のみで吸う場合 ›››2.0倍
親が換気扇の近くまたは屋外で吸う場合 ›››3.2倍	親が屋内で普通に吸う場合 ›››15.2倍

(Johansson A5, Pediatrics, 2004)

他人のタバコの煙も避ける！

受動喫煙でも心臓病などの循環器疾患は悪化する

副流煙には主流煙の数倍から百数十倍の有害物質が含まれる。

喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙に対し、灰皿に置いたり指先に持っているタバコから立ち昇る煙を副流煙と言います。1日の喫煙本数が50本の喫煙者が同室にいるだけでも、心筋梗塞や狭心症にかかる確率が10年間で1.9倍以上に増えると言われています(Kawachi I5, Circulation 1997)。他人のタバコの煙も避けるようにしましょう。

副流煙に含まれる有害物質（主流煙との比較）

ニコチン	2.6～4.9倍
窒素酸化物	4～10倍
一酸化炭素	2.5～4.7倍
二酸化炭素	8.1～11.3倍
各種発がん性物質	2～30倍
アルデヒド類	15～50倍
アンモニア	106～170倍

受動喫煙防止で心臓病は減る！

公共の場所の全面禁煙で、心臓発作が減少する

法律でレストランやパブを含め、公共の場を全面禁煙にした世界各国から、心臓発作が大幅に減少したという報告が相次いでいます。

<そのほかの各地の減少状況>
- 米国モンタナ州ヘレナ 40%減(Sargent RP5,BMJ 2004)
- 米国コロラド州プエブロ 27%減(Barnoschi C5,Circulation 2006)
- イタリアピエモンテ州 11%減(Barone-Adesi F5,Eur Heart J 2006)
- 米国オハイオ州ボーリング グリーン 39%減 (Khudar SA5,Prev Med 2007)
- 米国ニューヨーク州 年間3813人減,医療費5600万ドル減 (Juster HR5,Am J Public Health 2007)
- アイルランド 11%減(Cronin E5,欧州心臓学会2007)
- 英国スコットランド17%減(Dancaly P5,スコットランド政治経済学部2007)

米国コラロド州プエブロ市は、屋内の職場や公共施設、レストランやバーなどの飲食店、娯楽施設が禁煙となって18ヵ月。急性心筋梗塞発作の患者が禁煙法の施行前と比べ、約27%減少。同じ時期の禁煙法のないエルパソ市やプエブロ郊外では減少が見られません。