「すこやかほっかいどう10カ条」　第９回

# どこでもさわやか、禁煙・分煙！

文＝上西 由加子(保健師)

最近、公共施設や交通機関など多くの人が集まる場所では禁煙や分煙にしているところが増えてきました。愛煙家の方たちは辛い思いをしているのではないでしょうか。

禁煙・分煙は、受動喫煙（非喫煙者が自分の意思に関係なくたばこの煙にさらされること）防止のため平成15年に健康増進法が施行されたことから、全国的に広まり始めました。

北海道の健康増進計画である「すこやか北海道21」でも禁煙・分煙対策を積極的に推奨しています。そこで今回は分煙について紹介します。

## なぜ分煙が必要なの？

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」とたばこの先から出る「副流煙」に分けられます。「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいるため、喫煙者よりも周りにいる非喫煙者の方が有害な煙を吸っていることになり、非喫煙者の健康に影響を与えています。

## 受動喫煙による健康への影響は？

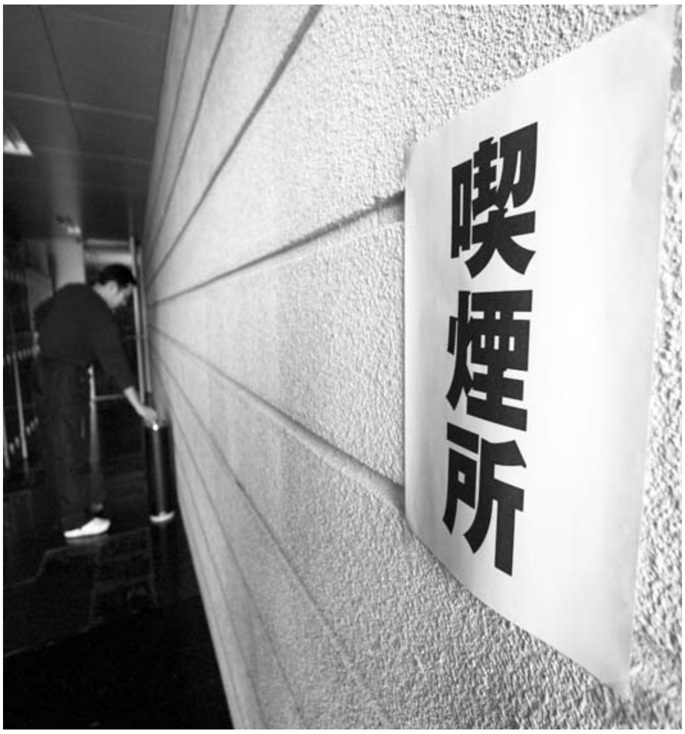
たばこの煙には、毒性や発がん性のあるものが含まれており、１日20本以上たばこを吸う喫煙者の妻の場合、肺がんで死亡する割合が非喫煙者の妻の2倍と言われています。

また、中でも子どもへの影響は深刻で家庭でたばこを吸う場合、吸わない場合に比べ、乳幼児突然死症候群や肺炎・気管支炎、喘息などを起す割合が高くなっています。

## 今すぐできる分煙法

喫煙者の皆さんはあらためて喫煙マナーを見直してみましょう！

- ▼妊婦・子ども・病人の周囲では喫煙しない
- ▼歩きたばこ・ポイ捨ては絶対にしない
- ▼分煙しているところでは、そのルールを守る
- ▼混雑した場所や締め切った室内での喫煙は控える
- ▼置きたばこは控える
- ▼吸殻は、きちんと消して灰皿へ

分煙について紹介しましたが、本来ならば、たばこは「百害あって一利なし」と言われ、身体には悪影響を与えかねません。思い切って禁煙してみてはどうですか？

禁煙方法など詳しいことが知りたい方はすこやか健康センターの保健師までご相談ください。