

*** 今日の健康（6月）***

< 禁煙の勧め その②：受動喫煙 >

< たばこがなかなかやめられない理由 >

たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に達し、脳内のニコチン受容体に結合します。すると、快感を生じさせる物質（ドーパミン）が放出され、多幸感「気持ちいい」を感じます。しかし、時間が経つと、体内のニコチンが減ってきて「イライラ」などの禁断症状が出てきます。それを避けるために、またニコチンを求めてたばこを吸ってしまうのです。そして、常にニコチンを欲しがり、ニコチンなしではいられなくなります。

< たばこは吸わないが、受動的に喫煙する影響 >

受動喫煙とは、自らの意思とは関係なく、周囲のたばこを吸いこむことを言います。たばこから立ちのぼる煙やたばこを吸う人が吐き出した煙には、多くの有害物質が含まれているため、吸っている本人だけでなく、周囲の人にも影響があります。特に、乳幼児は自分の意志では受動喫煙を避けることが難しいため、家族・社会全体の協力が必要です。



< こどもに対する影響 >

特に、窓を閉めた車に子供を乗せて喫煙する行為は傷害罪に値します。

母親の喫煙は子どもに影響が大きく、肺炎・気管支炎などの呼吸器疾患、身体の発育にも悪影響します。乳幼児突然死症候群（SIDS）、たばこの誤飲、発達障害などがあります。また、赤ちゃんの尿からニコチンが検出されることがあります。

< 未成年者に対する影響 >

主として、体力の低下、呼吸機能の低下、思考力・学習能力の低下があります。

たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、咳や痰が出たり、息切れしたりしやすくなります。

< 受動喫煙防止 >

現在は、喫煙マナーを守り、決められた場所で非喫煙者に配慮した喫煙を心掛けている人も多いと思います。しかし、家庭内で換気扇の下で喫煙してもたばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、自宅内だけでなく、近隣の住民への配慮も大切です。

その他、たばこを吸う人は周囲の人々への影響を考え、下記のようなことに気を付けましょう。

- ・子供や妊婦などの周囲では、たばこを吸わないようにしましょう。
- ・歩きながらのたばこポイ捨てはやめましょう。
- ・分煙している場所ではそのルールを守りましょう。
- ・置きたばこをやめましょう。
- ・吸い殻の後始末をきちんとしましょう。