

# 受動喫煙を 防いでいますか？

裏面：結核・肺がん検診のご案内

保健センターだより

令和5年度Vol. 7

(令和5年8月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

## 【受動喫煙とは？】

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。自分は喫煙しなくても、他人が喫煙したたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳児突然死症候群（SIDS）の4疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており、健康影響は深刻です。



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 【受動喫煙やサードハンド・スモーク】

自分がたばこを吸わなくても、喫煙者が吐き出した煙や、たばこのにおいの染み込んだ壁・衣類などからも、**健康被害**を受けます。

一次喫煙	能動喫煙	自ら喫煙すること
二次喫煙	受動喫煙	他人のたばこの煙や吐き出された煙を吸いこむこと
三次喫煙	サードハンド・スモーク (残留たばこ煙)	たばこの煙はなくなっても、壁や衣類、髪の毛などに付着したたばこの有害物質を吸い込むこと

◎「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあってるかも。

◎全面禁煙のお店を選ぶなどして、たばこの害から身を守りましょう。

参考・引用：日本医師会「禁煙推進 Web サイト」

## 【COPDとは？】

たばこの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気です。症状が悪化すると在宅酸素や人工呼吸器等が必要になってきます。

### COPDの進行

1. 咳・痰症状（軽症）
  2. 体を動かした時に息切れする（中等症）
  3. 酸素吸入（重症）
- 症状がある時は早めに受診しましょう。  
喫煙者は重症化する前に禁煙を！

### COPDの原因



参考：COPD-jp.com「COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する情報サイト」

## 【受動喫煙についてよくある質問】

### Q 1.換気扇の下で家族が喫煙します。大丈夫でしょうか？

A.料理の時に換気扇を回しても料理のにおいがお部屋に漂います。それと同じで家庭用換気扇では、たばこの有害物質はとりきれません。

### Q 2.外で吸っていれば大丈夫でしょうか？

A.喫煙後約200秒間は、吐く息にたばこの成分が残ります。ベランダなどに出てたばこを吸っても、サッシの隙間からたばこの粒子が部屋に入り込むことが分かっています。また、ベランダなどでたばこを吸う家族がいる子どもの尿からも有害物質が検出されています。



千葉県公式セミナーチャンネル

オンデマンド講座「たばこと健康～正しく知って、あなたや周りの人の健康を守りましょう～」を配信しています。地域の集まりや会議等において、広くご活用ください。



上記QRコード、or「たばこ 松戸圏域」で検索

## 結核・肺がん検診 9月・10月実施します

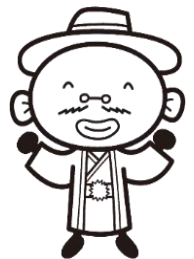
検診は事前申込み制となります。

受診券が届いた方は検診日時の欄を確認してください。

(令和2年度～令和4年度に受診歴のある方には8月上旬に送付)

受診券が届いていない方で、受診希望の方は

8月16日(水)以降に受診券の申込みをしてください。



結核・肺がん検診  
申込みQRコード

◎対象者：40歳以上の方 ◎締切日：9月15日(金)必着

◎申込方法：①ちば電子申請サービス(右QRコード)、②健康

づくり支援課窓口、③はがき(検診名、住所、氏名、ふりがな、生年

月日、電話番号を明記)のいずれかの方法でお申込みください。

◎あて先：〒270-1132 我孫子市湖北台1丁目12番16号  
我孫子市健康づくり支援課

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126