



健康通信

知っていますか？ 受動喫煙 ～大切な人のためにも禁煙を～

西尾市保健センター (☎ 57・0661)

受動喫煙とは「他人のたばこの煙を吸わされること」と健康増進法で定義されています。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」と、たばこから立ち上る「副流煙」があり、主流煙よりも副流煙に高い濃度の有害物質が含まれています。受動喫煙の害を理解し、あなたや大切な人たちの健康を守りましょう。

●副流煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれています。主流煙に対して副流煙は、一酸化炭素4・7倍、アンモニア46倍、ニコチン2・8倍、タール3・4倍になります。

●PM2.5と受動喫煙

大気中に浮遊する粒の大きさが2・5μm(※)以下の微小粒子状物質をPM2.5といいます。たばこの煙は典型的なPM2.5です。非常に小さな粒子なので、肺の奥深くまで入りやすく、肺をはじめ全身で炎症を引き起こすため、呼吸器や循環器疾患による死亡率が上がります。

●受動喫煙で起こる症状

「頻繁に起こる頭痛」「何度も繰り返す風邪」「なんだかいつも

体調が優れない」というあなたが日常的にたばこの煙にさらされていませんか？ その症状は受動喫煙の影響かもしれません。

▼受動喫煙を疑う症状：鼻水、鼻づまり、頭痛、不快感、目のかゆみ・痛み、せき、喘息、心拍数の増加、手足の冷え

●ベランダで吸うから大丈夫は間違いです

ベランダでの喫煙は、煙が上の階に住む人の迷惑になったり、灰が飛んで火災の要因になったりします。また、喫煙直後の4～5回までの息には、喫煙時と同等の有毒ガスが含まれており、喫煙直後に入室すると、有毒成分が部屋に吐き出されるため、受動喫煙を防げません。

●空気清浄機では、受動喫煙を防げません

空気清浄機では、たばこの煙のガス状の有害物質を除去できません。また、家庭用の換気扇では、十分な換気ができません。自動車の中では、窓を開けていても、たばこの煙は車内に残ります。たばこは喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも大きな影響を及ぼします。大切な人のためにも、禁煙を始めてみませんか？

※ 2.5 μm (マイクロメートル) = 2.5 mmの1000分の1

市民病院 Q & A



ジカ熱の流行が心配です。どのようなことに気を付ければ良いですか？

外科医師 (熱帯医学・衛生学ディプロマ)

稲生照久



ジカ熱は、ヒトスジシマカなどの蚊が媒介するジカウイルスの感染症で、発熱や発疹、関節痛、頭痛などの症状を伴います。アフリカ、アジア太平洋地域で流行が見られ、28年1月現在、ブラジル、メキシコ、コロンビアなどの中南米で、特に広がりを見せています。

感染しても症状がないか、軽いことが多く、健康上問題になることはほとんどありません。しかし、ジカウイルスに感染した妊婦と、胎児の小頭症(頭が小さくなる奇形)との関連がブラジルで指摘されており、妊娠中や妊娠の可能性がある方は注意が必要です。

ジカ熱に有効なワクチンや特別な治療薬は現在ありませんので、特に妊娠中や妊娠の可能性のある方は、流行地域に行かないことが一番です。どうしても行く必要がある場合には、できるだけ皮膚を露出しない服装にし、寝るときには蚊帳を使うなど、蚊に刺されないような対策が重要です。

流行地域で蚊に刺された場合は、空港や港の検疫所、最寄りの保健所で相談できます。発熱などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

西尾市民病院管理課 (☎ 56・3171)