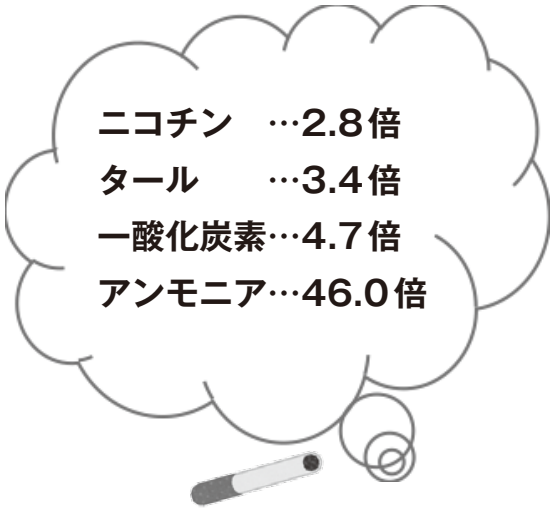
★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
たまひめ通信 No.147
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町16-1
TEL 83-2408　FAX 83-2477

受動喫煙ってそんなに害なの？

喫煙者が吸い込む煙「主流煙」よりも、たばこの先から立ち昇る「副流煙」の方が数倍多くの有害物質を含みます。

「副流煙」に含まれる有害物質

（主流煙中の物質を１とした場合）



主な有害物質の体への作用

ニコチン
依存症にさせる作用があります。血圧を上昇させたり、動脈硬化を促進させます。

タール
たばこのヤニの成分。発がん物質を数十種類以上含んでおり、呼吸機能や心血管系の働きを低下させます。

一酸化炭素
酸素を運ぶ機能を阻害し、心臓の負担を増大させます。

「私はたばこを吸わないから大丈夫」と安心してしまいがちですが、周りに喫煙者がいる場合、受動喫煙によって体にさまざまな害がもたらされているのです。

例えば…

本人が吸わなくてもヘビースモーカーの夫をもった女性では、肺がんによる死亡のリスクが約2倍になると報告されています。

「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっています！

服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じたときには、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙の被害にあっています。

詳しくは、厚生労働省の特設サイトをご覧ください。
「なくそう！望まない受動喫煙。」 https：//jyudokitsuen.mhlw.go.jp/

問 保健センター ☎82-3844