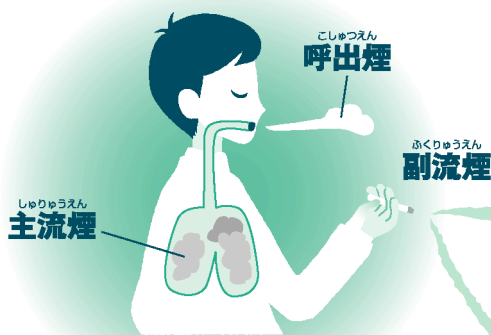


# 受動喫煙って何？

タバコから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙と言います

タバコの煙にはなんと200種類以上の有害物質が含まれています。親や周りの大人がタバコを吸うと吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。



## こんなに恐い副流煙

一酸化炭素	4.7 倍	
ニコチン	2.8 倍	
タール	3.4 倍	
アンモニア	46 倍	

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙に比べ何倍多いか)  
Surgeon General Reports



## ママ(妊婦さん)がタバコを吸うとお腹の中の赤ちゃんの健康に影響があります

- 低出生体重児 (2500g未満) が生まれやすくなります。
- 妊娠・分娩合併症の危険性が高まります。
- 流産・早産の危険性が高まります。



## 子どもの前でタバコを吸うとこんな影響があります

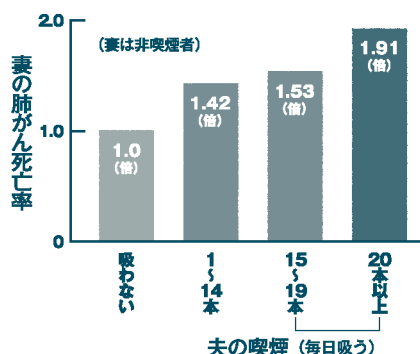
- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気 (乳幼児突然死症候群)
  - 両親とも喫煙する 4.7 倍
  - 親の一人が喫煙する 1.6 倍
- 肺炎や気管支炎 → 1.5 ~ 2.5 倍
- 中耳炎 → 1.2 ~ 1.6 倍

タバコを吸わない場合と比べて何倍多いか  
(厚生省心身障害研究 1998)



## 夫が1日1箱喫煙すると妻(非喫煙者)の肺がんの死亡率が約2倍になる

【夫が喫煙する妻の肺がん死亡率】



Hirayama T : Lancet, II : 1425-1426, 1983



# 頑張るだけが、禁煙じゃない!!

がまんをして禁煙するのは、ひと昔前の方法  
今は、様々な禁煙方法があります

自分にあった禁煙方法を選択し、無理なく、楽しく、禁煙しましょう。

ラクラク度  
★

## 自分で 頑張る方法



自分で頑張る従来通りの方法。  
ちょっとした何かのキッカケから成功につながることがあります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが、秘訣です。

ラクラク度  
★★

## ニコチンガムを 使う方法 (薬局や薬店)



ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。チューインガムと違い、ゆっくりと噛んで、しばらく口の中に入れておきます。入れ歯や仕事中に噛めない方は、他の方法がお勧めです。

ラクラク度  
★★★

## ニコチンパッチを 使う方法 (薬局や薬店・医療機関)



皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。  
ガムよりも成功率が高いという報告があります。医師の処方箋がなくても、薬局で購入することができます。薬局・薬店の場合は保険は効きません。

ラクラク度  
★★★★

## 飲み薬を 使う方法 (医療機関)



医師の指導のもと飲み薬を用いて禁煙する方法。  
最も新しい方法で、海外の結果では、ガムやパッチ以上に禁煙成功率が高くなっています。下記の条件を満たせば、保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず事前にご確認ください。

保険適用の4条件

- ①直ちに禁煙しようと考えていること
- ②1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上であること
- ③テストでニコチン依存症に該当していること
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

※ラクラク度はあくまで目安です(★が多いほど楽)

詳しくは各区役所福祉保健センター 福祉保健課や医療機関にご相談ください。



横浜市では、市民の健康づくり計画である「健康横浜21」の中で、禁煙啓発や禁煙相談等、タバコ対策に取り組んでいます。

◆「横浜市のタバコ対策」についてホームページに掲載しています

[http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/jyudou\\_kituen/](http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/jyudou_kituen/)

横浜市 タバコ

検索

◆各区役所福祉保健センター 福祉保健課でも禁煙相談や情報提供等を行っております。詳しくはお問い合わせください。

区名	電話(045)	区名	電話(045)	区名	電話(045)
青葉区	978-2440	港南区	847-8438	戸塚区	866-8427
旭区	954-6147	港北区	540-2363	中区	224-8333
泉区	800-2445	栄区	894-6966	西区	320-8439
磯子区	750-2445	瀬谷区	367-5745	保土ヶ谷区	334-6347
神奈川区	411-7139	都筑区	948-2350	緑区	930-2357
金沢区	788-7825	鶴見区	510-1832	南区	743-8243

横浜市健康福祉局 保健事業課 電話 671-2454 / FAX 663-4469