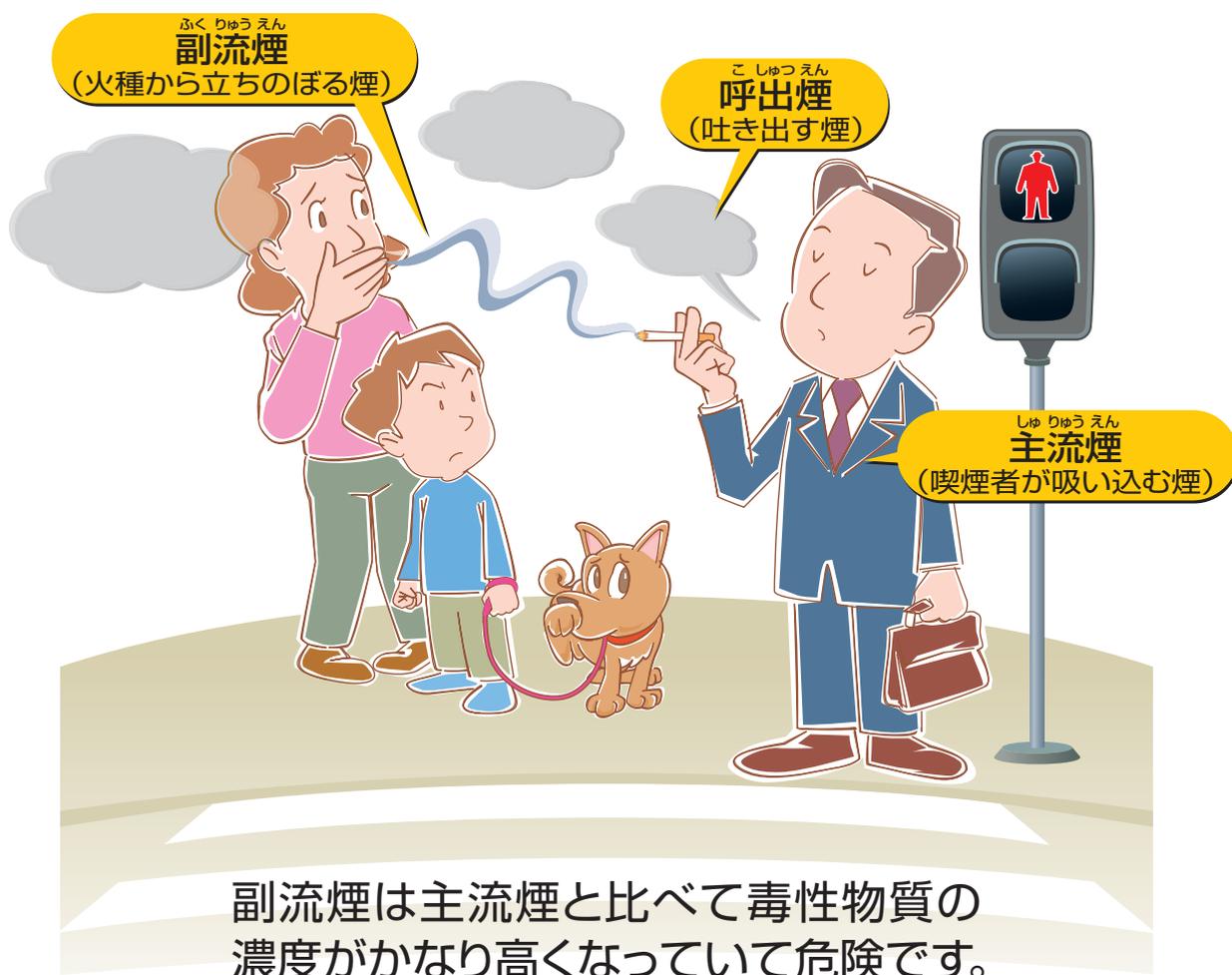


こんなにこわい受動喫煙 受動喫煙を防ぎましょう!

受動喫煙とは何でしょうか?

自分が喫煙したのではないのに他の人のタバコの煙(副流煙と呼出煙)を吸い込んでしまうことをいいます。



ニコチン	2.8倍	ニトロソアミン	25~100倍
タール	3.4倍	ベンゾピレン	3.4倍
一酸化炭素	4.6倍	アンモニア	46倍

受動喫煙による健康被害は こんなにあります！

おとな

- 脳卒中
- 歯周病
- 肺がん
- COPDなどの呼吸器疾患の悪化
- 気管支ぜん息の誘発と悪化
- 動脈の損傷、ぜいじゃく脆弱化、血栓
- 心筋梗塞、狭心症
- 妊娠：低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

子ども

- 中耳炎
- 歯のう蝕(むし歯)
- 呼吸器感染症(気管支炎、肺炎)
- 気管支ぜん息の誘発と悪化
- 慢性の呼吸器症状(喘鳴、咳、息切れ)
- 肺機能の低下
- **ヘモグロビン、冠動脈への悪影響**
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

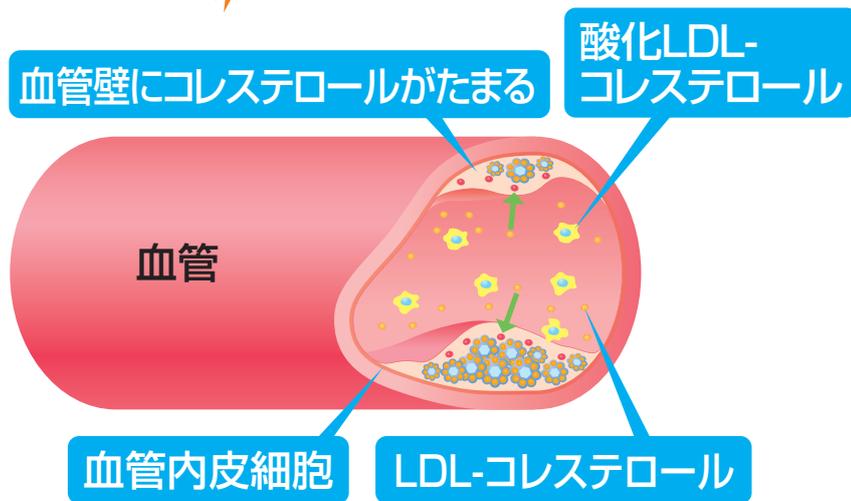
Mackay, J. et al., The Tobacco Atlas 2 American Cancer Society, 2006: 37
わが国の歯科におけるエビデンスを追加

受動喫煙による冠動脈疾患と脳卒中、肺がん、乳幼児突然死症候群によってわが国では年間15,000人もの方が命を落としていると推計されています。家庭、職場などすべての場所でタバコ煙から保護されなければなりません。

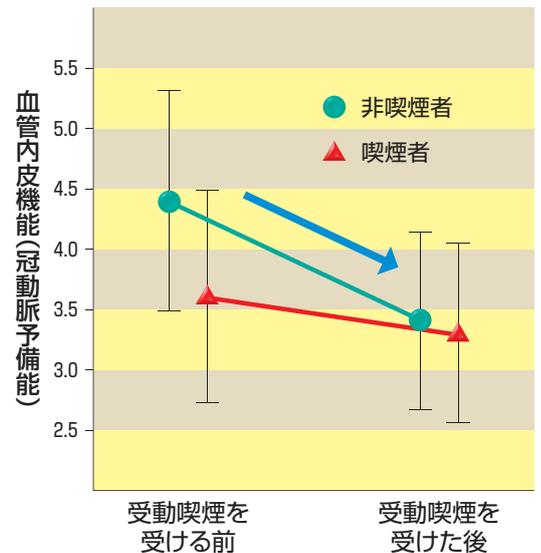
動脈硬化は、血管内皮細胞*1が傷つくことから始まります。

**喫煙
受動喫煙**

タバコを吸わない人が**わずか30分の受動喫煙**を受けただけでも**血管内皮(血管の内側の細胞)**は傷ついてしまい、**冠動脈(心臓に酸素や栄養を送る血管)**が**しなやかでなくなります**。



*1 血管内皮細胞は、血管の内側(血液にふれる部分)にある細胞で血管の働きを保つ上でとても重要な役割をしています。

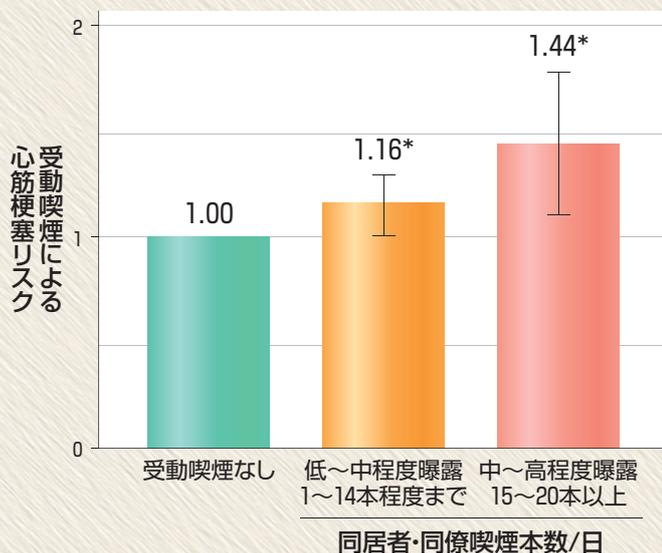


(Otsuka R, et al., JAMA, 2001; 286: 436-441)

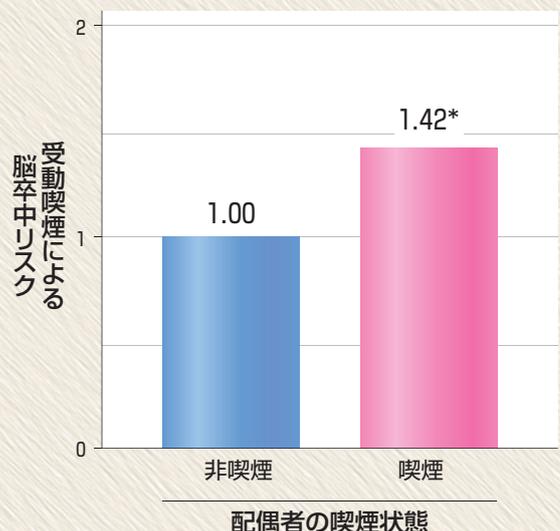
受動喫煙で心筋梗塞や狭心症などの危険性が3割ほど高くなることが分かっています。またタバコ煙を浴びれば浴びるほどその危険性が高まります。

家庭で受動喫煙を受けると脳卒中の危険性が高まります。

米国. 50歳以上16225名, 9年追跡調査



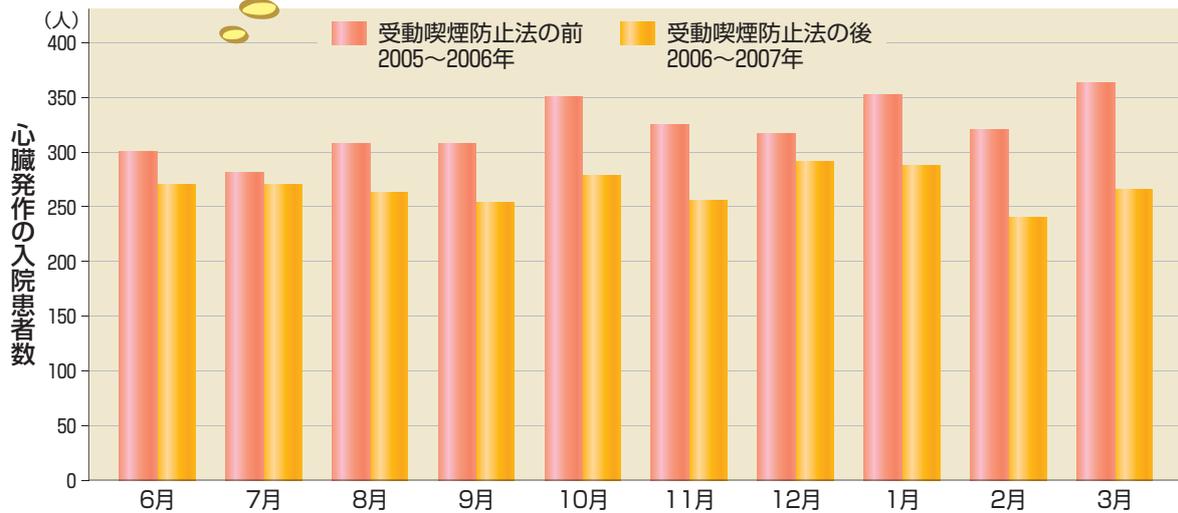
(米国公衆衛生長官報告 2006年版)
*は有意に高いことを示します。



(Glymour MM, et al., Am J Prev Med, 2008; 35: 245-248)
*は有意に高いことを示します。

受動喫煙を防ぐと心臓発作が減ります。

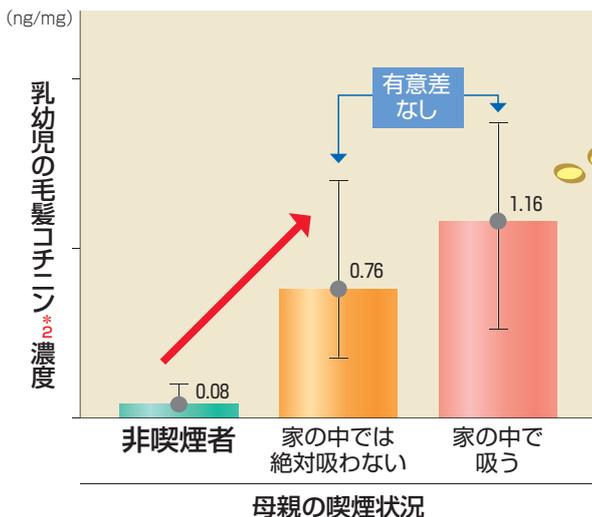
欧米ですで行われている公共および職場での喫煙禁止の法律は、心臓発作減少に驚くべき成果をあげています。



スコットランドではレストランやバーを含む建物内をすべて禁煙にする法律の実施直後から心臓発作の入院患者が17%減少しています。

受動喫煙を防止することで、特に**タバコを吸わない人の心臓発作が減った**ことがわかりました。

(Pell JP, et al., N Engl J Med, 2008; 359: 482-491)



たとえ吸うのが家の外やベランダでも、ドアやサッシの隙間から家の中に入り込んだタバコの煙、肺の中に残っている煙によって、子どもの受動喫煙が発生します。

*2 ニコチンの分解物

(Groner JA, et al., Arch Radiatr Adolesc Med, 2005; 159: 450-455)

日本動脈硬化学会HP

<http://www.j-athero.org/general/index.html>

動脈硬化の病気についてわかりやすく解説しています。



発行：一般社団法人 日本動脈硬化学会 禁煙推進部会

問い合わせ先：日本動脈硬化学会事務局 (jas@j-athero.or.jp)