

5/2~6/7 世界禁煙デー、禁煙週間

禁煙週間
のテーマ

たばこの健康影響を知ろう！
～たばことCOPDの関係性～



本人は喫煙しなくても、身の回りの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。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、ニコチンやタール等の多くの有害物質が含まれていることから、受動喫煙が新たな社会問題となっています。

喫煙は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病・周産期の異常・歯周病等の原因になるといわれており、受動喫煙についても虚血性疾患・肺がん、乳幼児喘息・呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群等の原因となります。



知っていますか？ 三次喫煙 (サードハンド・スモーク)

三次喫煙は、タバコを消した後に残留する化学物質を吸入することです。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。それが反応、再放散したものが汚染源になり、三次喫煙が発生すると考えられています。部屋で過ごす時間が長い乳幼児などは三次喫煙による影響が懸念されます。

ペットの二次喫煙・三次喫煙

たばこの煙は空気より重いので、部屋の下層に有害物質がたまりやすくなっています。人間よりも体高が低いペットは、より副流煙の影響を受けやすいといえます。また、飼い主の衣服・肌、絨毯などに吸着した汚染源からの三次喫煙の影響も懸念されます。



たばこについて正しい知識をもち、受動喫煙防止や禁煙に努めましょう！

5/10~5/20 看護週間

5月12日は「看護の日」です。今年はこの日を含む5月12日~18日が「看護週間」とされています。(公社)日本看護協会では“さあ、看護の未来を、見つけにいこう。”をテーマに、「看護の日」イベント「かんごちゃんねる」を開催し、あわせてオンライン配信も行われました。

特定健診 (特定健康診査) を受けましょう！

生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。一年に一度特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

