

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

### 受動喫煙による

#### 健康への害の大きさ

「団地に群がるホタル」という話を聞いたことがありますか。これは、夜に団地のベランダに出てタバコを吸う人のことを指しています。タバコの害が喫煙者のまわりの人にも及ぶこと、つまり受動喫煙が広く知られるようになり、部屋で吸えなくなつた人がベランダで吸っているためです。

受動喫煙は、私たちが当初考えていたよりもはるかに健康への害が大きいことが分かってきました。タバコから出る煙は部屋全体に一気に広がります。しかも、部屋に滞留します。私も子

どものころ、父がタバコを吸うと部屋の中に煙の層が何層もできていたのを感じています。

壁や天井には、有害物質が沈着していきます。家庭での受動喫煙は特に問題です。小さな子どもや配偶者は長時間にわたって、タバコの煙にさらされます。

### タバコの煙の種類と

#### 含まれる有害物質

タバコの煙には、喫煙者が吸う主流煙とタバコの先端から出る副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙の3種類があります。多くの人は、副流煙の方が主流煙よりも有害物質は少ないと思つていますが、実は副流煙の方が有害物質は多いのです。

その理由は、多くのタバコはフィルターがついているため、主流煙では有害物質がある程度除去されていることと、副流煙は低温による不完全燃焼により有害物質が多くなっているためです。副流煙の有害物質は主流煙に比べてニコチンは7倍、タールは3倍、一酸化炭素は5倍、発がん物質は30倍も多いのです。この

ような煙を大切な子どもや奥さんに吸わせて良いものでしょうか。

受動喫煙が問題視されるようになって、禁煙の場が増えました。交通機関はほぼ禁煙、病院、学校はもちろん公共の場も、レストランも多くは禁煙です。分煙や喫煙室を設けているところもありますが、私から言わせると喫煙室の中は主流煙、副流煙、呼出煙が高濃度で存在する極めて毒性の高い部屋としか思えませんが、そんなところへ行つてまで、タバコを吸いたいのでしょうか。よく考えてみてください。

受動喫煙の害は喫煙者の害と全く変わりません。受動喫煙による肺がんのリスクは1.3倍と報告されており、タバコを吸わない女性でも夫からの受動喫煙によつて肺がんのリスクが上昇することが証明されています。あなたが禁煙することは、あなた自身と家族を守ることなのです。

少しでもタバコを止めてみようかなと思つたら、日野病院の禁煙外来を受診してみてください。私と違って優しい先生が指導してくれます。(禁煙外来は予約制です。詳しくはホームページをご覧ください)

