

あなたの 防止方法は大丈夫？

そこで、去年の「蒲郡市民健康まつり」で、たばこを吸わない人たちからお聞きした「たばこの煙から身を守る方法」を紹介しながら、その内容を検証した結果を報告します。

ご意見をおおむね大きく分けると次のとおりでした。

○自ら避ける方法 83・7%

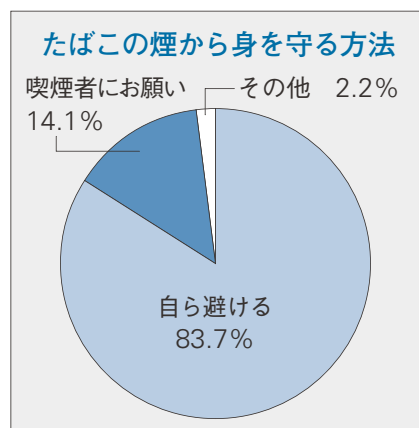
たばこの吸う人に近寄らない
飲食店では禁煙席を利用する
換気扇や空気清浄機をつける
息を止めて通り過ぎる
ハンカチや手で鼻を塞ぐ
など

○喫煙者をお願いする方法 14・1%

たばこを吸わないように頼む
家の外で吸ってもらう
換気扇の下で吸ってもらう
たばこの害を伝え禁煙を勧める
など

○その他 2・2%

たばこの価格を上げたり、売らないようにして、たばこを吸う人を少なくする
など



なかでも圧倒的に多かった「自ら避ける方法」の内容をみてみると、そのほとんどが効果を期待できるものではありませんでした。というのも一見効果のありそうな空気清浄機や換気扇の使用は、私たちが思うほど効果がないのです。

それは、たばこの有害物質であるアンモニアや一酸化炭素、ジメチルニトロサミンは空気清浄機のフィルターを通してしまうため、有害物質の除去効果は期待できません。

また、発がん性物質による発がん作用は、一瞬たばこの臭いを感じた程度の受動喫煙でも「がん」になる可能性があると言われていて、たばこ一本から発生する煙をにおいの感じない程度まで

薄めるには、50 mプール13杯分の空気が必要といわれ、換気扇の効果も期待できないのです。

今回、回答のあった自ら避ける方法のなかで効果があると思われるのは、「たばこの吸う人に近寄らない」、「息を止めて通り過ぎる」所まで離れることが大事です。

反対に少数派の意見であった喫煙者をお願いする方法の「たばこを吸わないように頼む」や「家の外で吸ってもらう」などは禁煙、分煙であり、自ら避ける方法の意見に比べ、たばこの煙から身を守る方法として効果があるといえます。こうしたことからわかるように、受動喫煙の害から身を守ることは自分自身だけではできません。たばこを吸う人たちの協力も必要なのです。

喫煙者のマナーに期待

あ くまでも受動喫煙防止の基本は、分煙(空間分離)と屋外への排気です。家庭ではベランダなど外に出て喫煙すれば、簡単に分煙できますが、事業所や飲食店などは、喫煙室を別に作るなど費用がかかるため、なかなか実行が難しいという現実があります。

喫煙者は、たばこを吸わない人の健康を損ねている加害者だという事実を認識して、たばこの煙を人に吸わせないようマナーを守ることが必要です。公共の場、乗り物の中、職場および家庭では喫煙を控えましょう。

たばこを吸わない人からの お願い

たばこを吸うときは、

- 家の外やベランダで
- 喫煙室で
- 車内はやめて
- 歩きながらはやめて
- 吸う許可をもらって

問合せ先
保健センター ☎ 67・1151