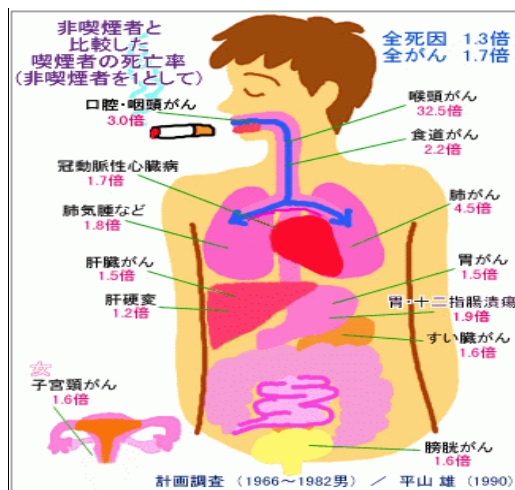


5月31日は「世界禁煙デー」世界は禁煙の方向に向かっています！禁煙週間5月31日～6月6日

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。オーストラリア政府は、喫煙率減少を目指した政策の一環として、世界で初めてタバコのパッケージにロゴやマークの印刷を禁止し、銘柄に関係なく、画像などで喫煙に対する警告だけを印刷した統一パッケージを2012年から義務付ける新法案を発表しました。

■知っていますか？たばこの害

たばこの害



喫煙者



がんや心臓病の他にも

吸い続けると、双子でもこんなに違います。
ASH (米) HPより

- ☑ 喫煙により、ビタミンCが不足します。たばこを1本吸うことでビタミンCが約70mg破壊されると言われています。
- ☑ たばこは肌にとって大敵です。
- ☑ 歯と口にもたばこの害が及びます。

受動喫煙の害、たばこに対する警告表示

受動喫煙=副流煙+呼出煙(環境タバコ煙)



ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック (メディカ出版) P8, 13

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)、点火部分から立ち昇る煙(副流煙)、喫煙者から吐き出される煙(呼出煙)に区別されます。実際に受動喫煙に關与する煙は副流煙(85%)と呼出煙(15%)で環境たばこ煙とも呼ばれます。



アメリカのタバコ警告表示です！

「警告：紙巻たばこは口腔疾患の原因である。紙巻たばこ喫煙は口腔がん、歯肉疾患、歯の喪失の原因である。カナダ厚生省」

「毒性排気成分：タール1.4-3.4mg、ニコチン 1.2-2.6mg、一酸化炭素 16-32mg、ホルムアルデヒド 0.044-0.065mg、ベンゼン 0.049-0.11mg、青酸 0.15-0.26mg」

カナダのタバコに表示されている警告文です。

出典：WHOHP/厚生労働省HP/日本医師会HP/「AFPBB News」HP/広島県禁煙ネットワークHP/禁煙サポートサイトでいい禁煙より