

お子さんがいるご家族へ

# おうちの中の 目に見えない「キケン」 タバコの煙のおはなし



タバコの煙は、すぐに消えてしまう。臭いは残るけど、目の前にないので、2・3分たってしまうと、なんとなく忘れてしまうこと、ありませんか？でも、見えなくても「タバコの煙」の「キケン」はそこにいるのです。見えないキケンから、お子さんを守るには、「意識をすること」が大切です。

おなかの赤ちゃんの発育に影響する

夫が喫煙する場合、低出生体重児の生まれる割合が、妊婦も夫も喫煙しない場合の約2倍に上昇！

メイン サブ  
“主”より“副”のほうがずっと、キケン。

タバコの煙には、吸っている人が、たばこのフィルターを通して自分で吸いこむ「主流煙」と、火がついている部分から立ちのぼる「副流煙」があります。部屋に漂う煙の60%以上は「副流煙」、そして、有害物質は、「主流煙」より「副流煙」の方に多く含まれます。“主”より“副”のほうがずっと、キケンです。吸っている人のそばにいただけで、吸っている以上に、カラダに悪いのです。

両親の喫煙は、赤ちゃんの突然死のリスクを上げる

赤ちゃんが突然死亡してしまう“乳幼児突然死症候群”のリスクは、両親ともに喫煙すると、約5倍に上昇。



おうちの中は  
原則禁煙。



タバコの煙は、直径1ミクロン以下。(1ミリの千分の1) 部屋で喫煙すると、壁やじゅうたん、カーテンなどの表面にニコチン(有害物質)が付着します。喫煙者の髪の毛や衣服、吐く息からもタバコの煙の影響は受けるので、おうちの中は“原則禁煙”を心がけましょう。

タバコの煙は、“透明人間”のよう。  
どこにでも、入り込めます。

### ●換気扇の下で吸う

全ての煙を外には出せません。



### ●ベランダや別室で吸う

閉め切って吸っても、  
空気の流れて室内や他の部屋に  
煙が流れていきます。



### ●空気清浄機の そばで吸う

タバコの粒子は小さすぎて、  
素通りします。



### ●車の窓を開けて吸う

窓を開けて吸っても、  
空気の流れて車内に煙が  
入ってしまいます。



ダメな  
喫煙例集

よく聞きますが、ダメなものはダメです。

“禁煙”が  
気になりましたら



お子さんのために、家族のために「タバコを止めてみようかな」と思ったら、ぜひ、ご相談ください。  
禁煙は、いつからはじめても遅くはありません。  
タバコを止めると、その日のうちから体の変化も始まりますよ。

### 禁煙相談

保健相談所では、禁煙に関する情報提供など、  
禁煙を考えている方の相談をお受けしています。

### 禁煙支援薬局

区内で禁煙の相談ができる薬局です。  
区のホームページに禁煙支援薬局の一覧を  
掲載しております。→

練馬区禁煙支援薬局



【東京都からのお知らせ】

「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」が平成30年4月1日から施行されました。  
詳しくは「とうきょう健康ステーション」で検索ください。

