

こちら 健康情報局



No.
11

効果的な分煙方法

■健康管理課 保健師 高橋清子

により、たばこを吸わない人からたばこの煙を遠ざける工夫がされています。こうした分煙が「気休め」になっていないか、点検してみましょう。

空気清浄機を使う場合

一般的な家庭用空気清浄機の場合、機械から40cmぐらいまでの範囲の煙に機能を発揮します。これ以上離れた煙に対する清浄効果は、あまり期待できません。しかも、空気清浄機のフィルターで処理できるのは煙の中のタールやニコチン類だけで、一酸化炭素という有害物質は処理できません。空気清浄機だけに頼らず、室内の換気にも注意しましょう。

換気扇の下で喫煙する場合

換気扇のついている部屋のドアや窓は、閉まった状態で使用するほうが、換気効果は上がります。換気扇のついている部屋のドアや窓を閉め切ることができない場合は、長めののれんなどをつけましょう。これだけでも、換気効果はアップします。

分煙は、煙をきちんと遮断しきりきざしすることが大切です。もちろん、たばこの煙を遠ざけるには、禁煙が最良の方法ですが、まずは身近にできる分煙から取り組んでみてはいかがでしょうか。

▼来月のテーマは「C型肝炎・B型肝炎」

5月31日は「世界禁煙デー」

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、世界保健機関（WHO）の加盟国がさまざまな対策を行う日です。たばこは、私たちの身体のさまざまな部位に深刻な悪影響を及ぼします。喫煙者の健康を考えての禁煙はもちろん、たばこを吸わない人の受動喫煙を防ぐため、家庭や職場などでの禁煙・分煙の徹底が求められています。

効果的な分煙を心がけましょう

「禁煙したいけど、なかなか難しくて…」とか、「禁煙はできないけれど、家族や同僚に迷惑にならないよう気をつけている」という声をよく耳にするようになりました。

今日では、公共施設や職場、家庭などで喫煙場所を制限するなど「分煙」