



# 5月31日は「世界禁煙デー」です

「世界禁煙デー」は1987年に世界保健機関（WHO）によって制定された禁煙を推進するための記念日で、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を禁煙週間と定めています。

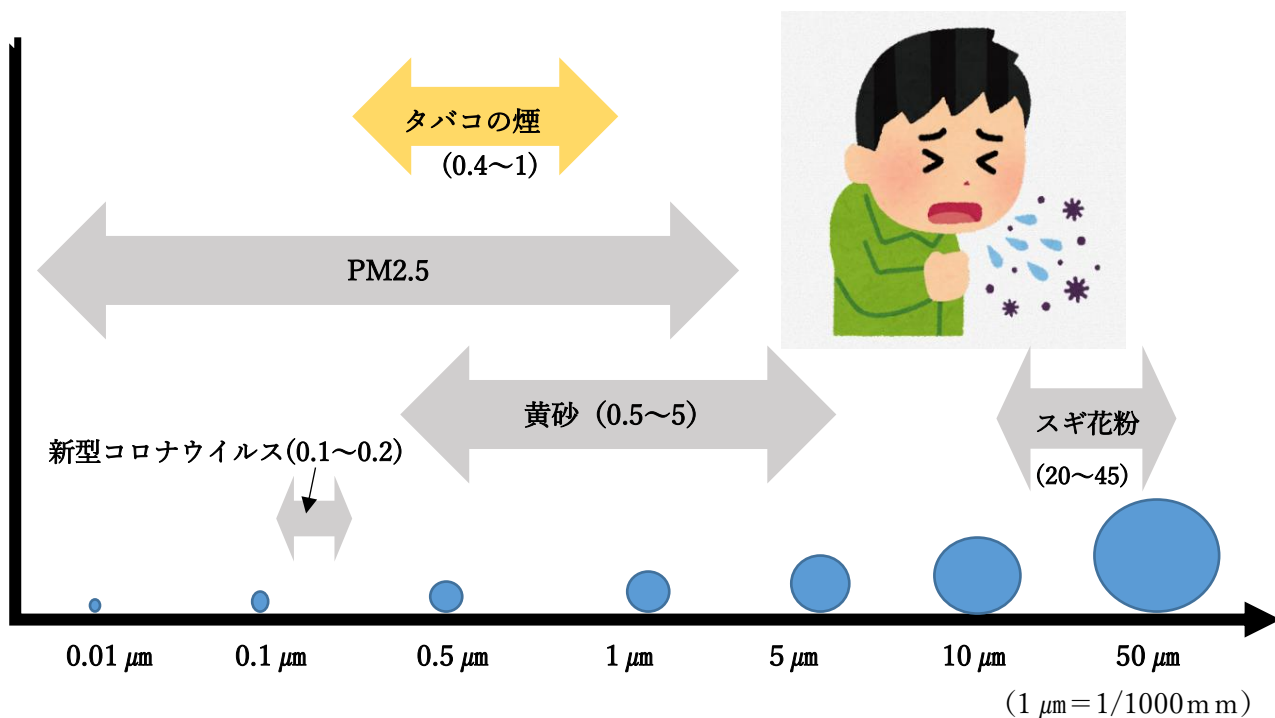
ご存知ですか？

## タバコの煙もPM2.5です！

\*PM2.5とは大気中に浮遊している直径2.5 $\mu\text{m}$ 以下の非常に小さな粒子のこと

粒子の大きさが非常に小さいため、肺の奥深くにまで入り込みやすく、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを上昇させます。（タバコ煙は直径0.4~1 $\mu\text{m}$ の微粒子）

参考資料：環境省ウェブサイト



### この機会に、自分と家族の健康について考えてみませんか？

日本呼吸器学会は「加熱式タバコや電子タバコの利用者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者・利用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い」とした上で「加熱式タバコや電子タバコが紙巻きタバコよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」という見解を公式サイトで強調しています。

加熱式タバコもタバコであることに変わりありません。

**この機会に卒煙しましょう！**