

保健師だより

サードハンド・スモーク(三次喫煙)から身を守るために

エレベーターや部屋の壁のタバコの臭いが気になったことがありませんか。タバコの煙は消えても、有害な成分は壁や衣類などに付着し、しばらくの間放出され続けます。この残留した有害物質を吸うことを「サードハンド・スモーク」といいます。タバコの臭いを感じたときには、すでに受動喫煙やサードハンド・スモークによる健康への影響を受けている可能性があります。

喫煙の種類	名 称	考え方
喫煙者が主流煙を吸うこと、喫煙行為	能動喫煙	一次喫煙
副流煙や呼出煙を第三者が吸い込むこと	受動喫煙	二次喫煙
タバコを消した後に残留する化学物質を吸い込むこと	サードハンド・スモーク (残留受動喫煙)	三次喫煙



【受動喫煙よりも健康被害が大きい?】

残留したニコチンは、大気中の亜硝酸と反応して発がん性物質であるニトロソアミンを生成します。受動喫煙に比べサードハンド・スモークで受けるニコチン量は、乳幼児では 6.8 倍以上、成人で 24 倍以上となり、ニトロソアミンについては、乳幼児で 16 倍以上、成人で 56 倍以上とされています。これらの有害物質は長く残留し、その環境で生活する人は、長期間にわたり吸い込んだり皮膚から吸収したりすることになります。

【正しい知識でサードハンド・スモーク対策を】

タバコを吸った後、30~45 分間は喫煙者の呼気から有害物質が吐き出されることが報告されています。そのため、2020 年 4 月の健康増進法改正に伴い、喫煙後 45 分間は敷地内または屋内への立ち入りを制限する「45 分ルール」を導入している自治体や企業などもあります。



しかし、タバコ残留物は部屋の壁やカーテンだけでなく、喫煙者の髪の毛や衣類などにも付着しており、分煙では完全に防ぐことはできません。サードハンド・スモークを防ぐためには、屋内を完全禁煙にすることが最も効果的な対策です。

この対策ではサードハンド・スモークは防げません！

- 空気清浄機を設置する
- 換気扇を回す
- 消臭・除菌スプレーを使用する
- ベランダなど屋外で喫煙する

これらは煙や臭いを一時的に減らすだけで、壁や衣類、髪の毛などに付着した有害物質までは取り除けません。

