



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎2・1212

受動喫煙防止対策「サードハンド・スモーク」を予防しよう



平成30年7月に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることとなりました。令和元年7月からは学校や医療機関、行政機関の庁舎などの公共施設で全面禁煙となり、たばこの煙に触れる機会が大幅に減ったと思われます。しかし、最近ではたばこの煙がなくても周囲に付着し残留したたばこの有害物質によって生じる健康被害が問題視されています。

受動喫煙とは

たばこの煙には、主流煙（喫煙者が直接吸い込む煙）、呼出煙（喫煙者が吐き出した煙）、副流煙（火のついたたばこの先から立ち上がる煙）といった3種類があります。自分の意思とは関係なく周りのたばこの煙（呼出煙と副流煙）を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には様々な有害物質が含まれており、主流煙には約5,300種類の化学物質が含まれており、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。また、副流煙には主流煙と比べて有害物質の量が数倍〜数十倍多く含まれているため、受動喫煙による健康被害も大きいと言われています。



残留型の受動喫煙

「サードハンド・スモーク」とは

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことをファーストハンド・スモーク（一次喫煙）、受動喫煙のことをセカンドハンド・スモーク（二次喫煙）と言い、サードハンド・スモークは三次喫煙や残留受動喫煙と呼ばれています。たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸い込んでしまうことを指します。たばこから出るニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテン等の表面に付着して残留します。

その場に喫煙者がいないのに、ソファや壁、カーペット等からたばこの臭いを感じたことはありませんか？この臭いは身の周りの物にしみこんだ化学物質の臭いだと言われています。サードハンド・スモークが新たに問題視されている理由は、その場に喫煙者がいないのに無自覚に受動喫煙をさせられているということです。

サードハンド・スモークも含めた受動喫煙の影響について

臭いが付くだけなら健康に問題がないと考える方もいると思います。しかし、家具や衣服等に付いたたばこの化学物質は化学反応によってニトロソアミンという発がん性物質となり、換気をしてでも排除できないという研究結果もあります。がんだけでなく、呼吸器症状等の様々な健康被害が受動喫煙では挙げられています（表1）。

乳幼児のいるご家庭は特に注意が必要です。たばこから出る化学物質はお子さんが過ごすスペースの至るところに付着します。床に寝転ぶ、ハイハイをする、おもちゃを口に入れる等、有害物質が付着した床や家具等に触れる機会が多い乳幼児は、よりサードハンド・スモークの影響を受けやすいと言われています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙を受けている家族も衣服や皮膚からたばこの化学物質を体内に取り込んでいると考えられています。抱っこ等

のスキんシップを取る前に、衣服を着替えたりシャワーを浴びたりする等の工夫が必要です。

◆表1 受動喫煙による健康被害

大人への影響	子どもへの影響
脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、臭気・鼻への刺激、鼻腔がん、乳がん、慢性の呼吸器症状など	喘息の発症・重症化、乳幼児突然死症候群（SIDS）、虫歯、学童期の咳・痰・喘鳴 など



サードハンド・スモーク対策

Q & A

Q 換気扇や空気清浄機があるから、室内で吸っても受動喫煙を防止できる？

A 換気扇の下で吸っても、見えない煙が室内に流れ込んでおり、知らないうちに煙を吸い込んでしまいます。空気清浄機はたばこの有害物質を除去できず、窓を開けて換気をしてもすべての有害物質を取り除くことはできません。また、消臭剤をふりかけて臭いが消えても、有害物質を除去したことはありません。

Q ベランダや家の外で吸えば大丈夫？

A 窓のサッシの隙間からたばこの粒子が室内に入り込むため、分煙の効果はありません。また、喫煙後30〜45分間は喫煙者の息から有害物質が出続けると言われます。

Q 加熱式たばこ・電子たばこだから受動喫煙の影響はない？

A 加熱式たばこや電子たばこは、紙巻たばこ（一般的なたばこ）と比較すると、喫煙時の室内におけるニコチン濃度が低いことや、主流煙に含まれる主要な発がん性物質が含まれている量が少ないことが挙げられます。しかし、紙巻たばこ同様に有害物質は含まれており、受動喫煙に対する危険性についても科学的根拠が十分であるため、安心はできません。また、たばこ葉が入ったスティックは乳幼児の口に入る大きさなので、誤飲の危険性も十分にあります。※国内製品の電子たばこにはニコチンが含まれていませんが、外国製品には含まれている可能性があります。



サードハンド・スモークは、吸う意思のない方の健康をも損ないます。望まない喫煙を防ぐためには、「禁煙」が最も良い方法です。お子さんや妊婦さんのご家族だけでなく、周りの方も一緒に受動喫煙を防止していきましょう。