

喫煙が健康に与える影響は周知のとおりですが、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性も踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっていることから、生活習慣病を予防する上でたばこ対策は重要な課題です。また、近年、喫煙による3つ目のリスクとして、3次喫煙が注目されています。

## 3次喫煙って、一体どういうもの？



**1次喫煙**：喫煙者がタバコの煙を自分の肺に取り込むいわゆる喫煙。

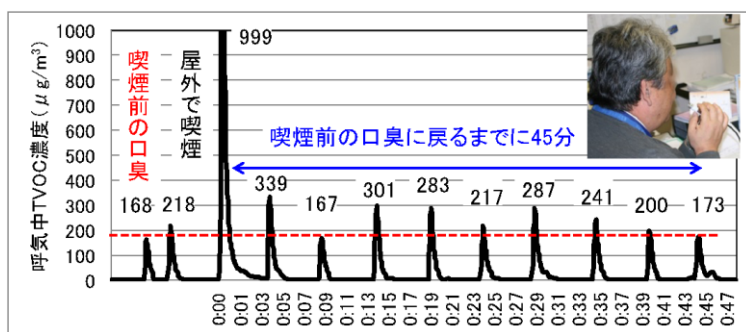
**2次喫煙**：受動喫煙や副流煙といった喫煙者が吐き出した煙やタバコの先端から立ち上る煙などを吸い込む喫煙。

**3次喫煙**：煙がなくなったあとの洋服やカーペットや壁、床などに残留した有害物質を吸入する事です。たばこ由来の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、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。



## 3次喫煙の恐ろしさとは？

家具やソファ、カーテン、カーペットなどに付着した残留物質はオゾンや亜硝酸といった空気中の化学物質と反応して揮発(きはつ)し、発がん性が指摘されている成分を含む有害物質となり、第三者を巻き込む汚染源となる可能性が研究によって明らかになります。また、タバコを吸った人の呼気(吐く息)には大量のガス状物質が含まれ、喫煙の影響がなくなるまでに45分は必要とされています。呼気が戻るのに45分かかるといことは、たとえば1時間おきにタバコを吸った場合、一日中呼気や衣服から臭いや有害物質を周りにまき散らしてしまうことになります。



たばこを吸っていないのに煙を吸わされてしまう

なんと…  
喫煙後45分間は  
呼気に有害物質が  
吐き出されている!



## 受動喫煙(2次・3次喫煙)による健康被害

関連が確実と判定されている病気は・・・

**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS) です。**

受動喫煙により年間およそ15,000人が死亡しており、肺がんリスクは1.28倍、虚血性心疾患リスクは1.3倍、脳卒中リスクは1.24倍とされています。

中でも、ヘビースモーカーの夫をもつ非喫煙女性の肺がん死亡リスクは約2倍と報告されています。

その他では、受動喫煙の影響で子供の呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことや、妊婦では低体重児の出生や早産リスクが上昇することも指摘されています。

特に、乳幼児の場合は、呼吸速度が大人より速いことや床などとの接触が多いことから3次喫煙のリスクは大人よりはるかに高くなることを意識してさらなる注意が必要です。



**禁煙は愛♥です。ご自身の健康のためだけでなく周囲の人の健康を守るためにも  
気軽に何度でも禁煙にチャレンジしましょう。**

出典：t-pec.jp、MediPalett、e-ヘルスネット

産業医科大学 産業生体科学研究所 健康開発科学研究室 教授 大和 浩(やまと ひろし)先生 発信資料

健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00~16:00  
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのこことからだに関する相談を  
保健師がお受けします。  
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。



OKAYAMA  
LAUNDRY