



受動喫煙の害 「サードHANDSモーク」



タバコを吸っている人がいなくても、髪や服からタバコの臭いを感じたり、飲食店などで「タバコくさい」と気になったことはありませんか？

タバコを消した後でもその成分がその場に残り、有害物質を吸入してしまうことを「サードHANDSモーク」と呼びます。「三次喫煙」「残留受動喫煙」とも言われています。

○喫煙の種類

一時喫煙(ファーストHANDSモーク): 自ら喫煙すること

二次喫煙(セカンドHANDSモーク): 自らは吸わないが他者のタバコの煙を吸わされること

三次喫煙(サードHANDSモーク): タバコの煙がなくなっても、壁や衣類などに付着したタバコの煙にさらされること



○子供への影響

小さい子供はサードHANDSモークの影響を特に受けやすいといわれています。これは、子供の呼吸速度が大人よりも早いこと、赤ちゃんは床やカーペットの上で寝たり、ハイハイしたりすることが多く、物に付着した残留有害物質と触れる機会が多いためと考えられます。



○気をつけているから大丈夫？

Q. 換気扇の下で吸っているから大丈夫？

A. 換気扇を回していても焼き魚やカレーの臭いが部屋に充満するように、換気扇の下で喫煙してもその臭いや害は排除することができません。

Q. 空気清浄器をかけているから大丈夫？

A. タバコの煙の成分は気体と粒子に分けられます。95%以上が気体ですが、空気清浄機が除去できるのは粒子の一部だけで、有害物質を含む気体は未処理のまま空気中に再放出されます。

○サードHANDSモークを防ぐには？

ベランダや外で喫煙した場合でも、洋服を着替えてから室内に入らなければサードHANDSモークは防げません。また、髪の毛についた有害物質はシャワーを浴びて取り除かなければいけませんし、息に含まれる有害物質はそれが減るまで時間を待たなくてはなりません。このような手間を考えると禁煙が一番良い方法であるといえます。

禁煙は意志が強くないと成功できないと思っている方も多いですが、最近では禁煙外来や禁煙補助剤も増えていますので、医師や内服薬の力を借りて禁煙にトライしてみるのもお勧めです。とくに小さいお子さんがいる方はすぐに禁煙にトライしましょう。

※禁煙外来: 一定の条件を満たせば、健康保険が適用でき、自己負担 3 割で治療が受けられます。

※禁煙治療に保険が使える医療機関情報 (<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>)



保健師

安東 夏実



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	横浜西口センター	レディース横浜
ファーストプレイ横浜	新宿西口センター	レディース新宿
池袋センター		

予約センター
 東京 03 (3345) 7766
 横浜 045 (453) 1150

HEALTH CHECK
 HEALTH CARE CENTER

 顧客健康支援室
www.health-check.jp