

三次喫煙を ご存じですか？

e-ヘルスネット 厚生労働省



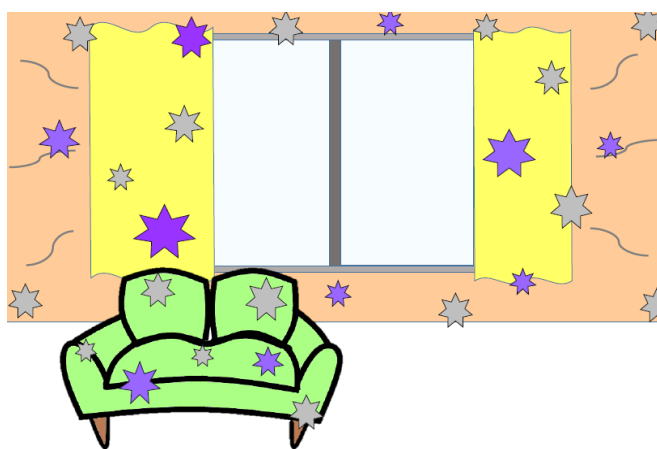
受動喫煙とは違い、タバコを消した後のタバコ残留物が、空気に触れることで化学反応を起こした有害物質を吸い込み、健康被害を受けます。

→タバコ残留物とは・・・

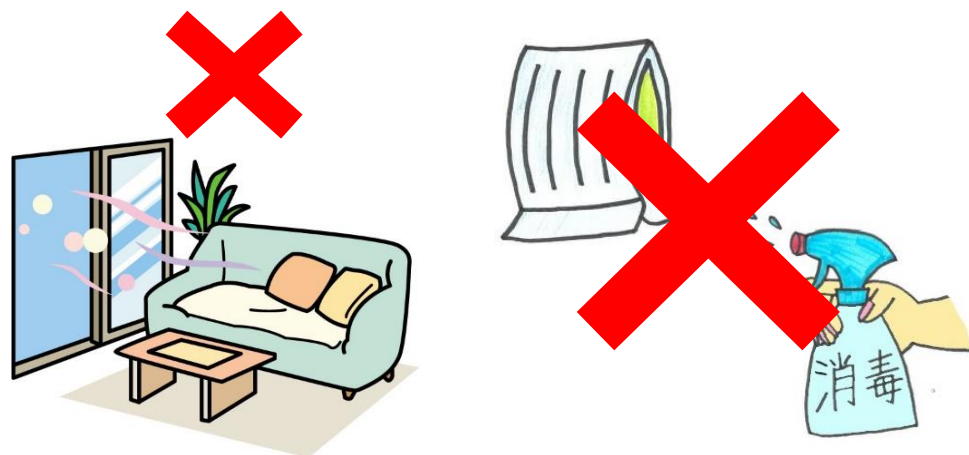
タバコを吸う人の吐き出す煙やタバコ自体から出る煙は、たくさんの有害物質を含み、煙にさらされた人（タバコを吸う人も、吸わない人も）や物に目に見えない有害物質が付着します。その付着した物質をタバコ残留物といいます。

わかりやすく例えると・・・

・喫煙者や、受動喫煙者の髪の毛や洋服、あるいはタバコの煙にさらされたカーテン、おもちゃ、壁紙などに付着したニコチンなど。



・換気、除菌剤、消臭剤などではタバコ残留物を取り除くことはできません。



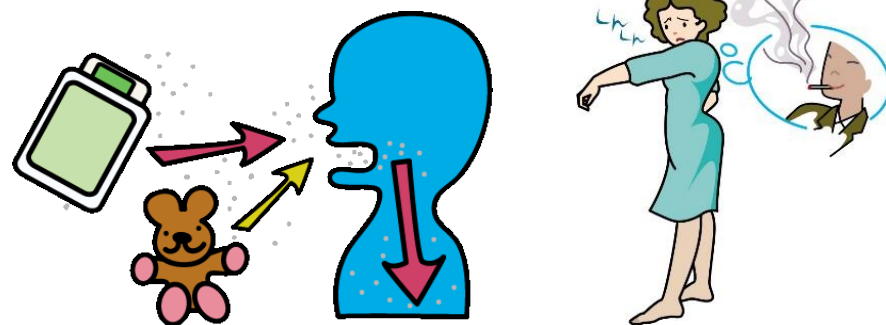
・タバコを吸う人の吐き出す呼気には、大量の有害物質が含まれます。そして、吐き出す呼気が、周りの人や物に影響がなくなるには30分～45分かかると考えられています。



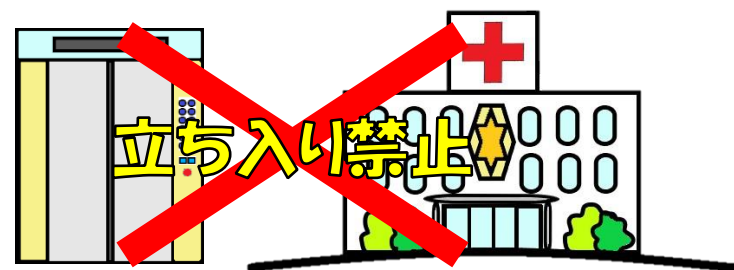
受動喫煙が体に悪いということはよく知られていますが、「**三次喫煙**」は、**受動喫煙以上の悪影響があると**言われています。

タバコ残留物は、長い間残り、その環境で生活する人は、二次喫煙（受動喫煙）よりもゆっくり時間をかけて、発がん性物質を吸い込んだり、皮膚から吸収することになります。

●「**三次喫煙**」を防ぐには、喫煙者が気を付けて行動する必要があります。気を付けても呼気中の有害物質が減るわけではないので、厳密に言えばシャワーを浴び・着替えて、有害物質が減るまで時間を待たなければ、タバコの有害物質を他の人に吸わせてしまうこととなります。



●室内全面禁煙は世界基準ですが、意識の高い国内の病院では喫煙後45分経過するまでは病院内立ち入り禁止を実施していたり、市役所によっては喫煙後45分経過するまではエレベーターに乗ることを禁止する規則を設けています。



タバコの健康被害は広く知られていますが、研究が進むほど吸う人だけでなく周りの人たちへの大きな健康被害が明らかになっています。タバコを吸う人は、周りの人たち、大切な家族や友人に、大きな被害を及ぼすという現実を考えて下さい。

**自分の健康を蝕み、人の健康を損ねるタバコを
まだ吸い続けますか？それとも止めますか？**