



## 健康ワンポイントアドバイス

### サードHANDSモークを知っていますか？

#### サードHANDSモーク(三次喫煙)とは

喫煙している人がそばにいないくても、服や髪の毛からたばこの臭いがすることや、室内で「たばこ臭い」と感じたことがある人は多いと思います。たばこを消した後も成分が壁や家具、衣服などに臭いとして残り、そこから発生する有害物質を吸い込むことを「サードHANDSモーク(三次喫煙)」と呼びます。

※自らたばこを吸うことを「ファーストHANDSモーク(一次喫煙)」、他者の煙を吸うことを「セカンドHANDSモーク(二次喫煙、受動喫煙)」と呼びます。

#### 子供は特に注意

子供は呼吸速度が大人より速く、特に赤ちゃんはカーペットの上に寝ることや、ハイハイで床や壁に触れる機会が多いため、大人よりサードHANDSモークの影響を受けやすいと考えられています。

また喫煙者の呼気(吐く息)にも有害物質は含まれ、喫煙後約45分間は排出されるといわれています。たばこに含まれるニコチンは大気中の成分と反応し、発



がん性物質を作ることが研究により分かっています。その物質は換気で取り除くことが困難で、長時間にわたりその影響が持続するため、受動喫煙より毒性が高いともいわれています。

#### 最大の対策は「禁煙」

人のそばで喫煙しない、呼気から有害物質が出なくなるまで室内に入らないなど、周囲の人をたばこの害から守るためにはさまざまな対策が必要です。禁煙をすることが最も有効なサードHANDSモーク対策ではないでしょうか。

【健康づくり課保健師】