

## 禁煙 シリーズ 20 ～受動喫煙と三次喫煙～

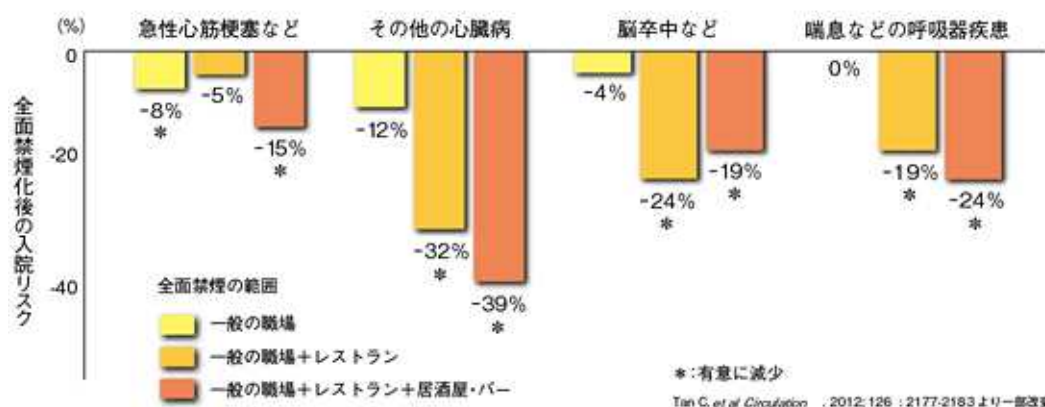
受動喫煙と三次喫煙についてご存知ですか？ 以下、簡単に説明します。

- **受動喫煙** = 副流煙（喫煙者が吸うタバコの中から立ち上る煙）＋呼出煙（喫煙者が吐き出す煙）により、喫煙者の周囲の人がタバコの有害物質に暴露されること
- **三次喫煙** = たばこの煙（副流煙＋呼出煙）に含まれる物質が、
  - 喫煙者の髪の毛・衣類など
  - 部屋（車内）のカーテン・ソファなどに付着し揮発したものが汚染源となり 第三者がタバコの有害物質に暴露されること

三次喫煙は、例えば、喫煙者がタバコを吸っていない時でも、側にいると臭いがすることをイメージしてください。ホテルの喫煙室も、明らかに禁煙室とは違う臭いがしますね。この様に、たとえ、喫煙者が喫煙室で換気扇を使用しタバコを吸っても、三次喫煙のリスクは排除できません。

屋内が全面禁煙化された国では、心筋梗塞や脳卒中、呼吸器疾患などのリスクが軽減することがわかっています（図）。一般の職場のみならず、レストラン・居酒屋などでは、非喫煙者も働いています。受動喫煙・三次喫煙がなくなれば、多数の人の健康状態が改善されることでしょう。

図 法律による全面禁煙化の範囲と病気の減少（入院リスク）



\*禁煙の日（25 学会禁煙推進学術ネットワーク）<http://www.kinennohi.jp/index.html>より抜粋

\*\*Crystal E. Tan and Stanton A. Glantz Circulation 2012 ; 126 : 2177-83

Smoke-Free Legislation and Hospitalization

喫煙の様々な害は理解していても、職員・学生の皆様の中には、喫煙がなかなかやめられない方がいらっしゃるでしょう。そんな時は、保健管理センターにぜひご相談ください。センターでは、ニコチンパッチの処方（処方には医師の診察が必要です）や呼気CO濃度測定などを通して、禁煙活動に取り組んでいます。喫煙は、ニコチンへの身体的・精神的依存症であるため、禁煙を開始しても失敗してしまう（再び喫煙する）方は少なくありません。でも、仮に失敗しても、禁煙は再挑戦できます。

皆さんのまわりに喫煙者がいらっしゃれば、禁煙を勧めてみてください。喫煙者の方は、新年度に向け、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。



保健管理センター（電話：31-5065、内線 2492）