



# 三次喫煙ってなに？

## 三次喫煙の害 編

衣服や車に残ったタバコの臭いにおが気になったことはありませんか？  
直接煙を吸わなくても、残った有害物質がからだに悪影響を及ぼす「三次喫煙」があります。  
家族や同僚などの健康を守るためにも、三次喫煙について正しい知識を知っておきましょう。



タバコの健康被害って、煙を直接吸わなくても発生するって本当ですか！？

本当だ！それは**三次喫煙**といい、残留受動喫煙ともいわれるものです。  
その場で吸った人がいなくても、残ったタバコの臭いで周りの人が頭痛や咳などの体調不良になることがあります。喫煙者は気づかなくても、**周囲の人の仕事のパフォーマンスを落としたり、健康に影響を及ぼしたりしている可能性があります。**



### 一次喫煙、二次喫煙、三次喫煙の違い

#### 一次喫煙

喫煙者が自分のタバコの煙を吸い込むこと。



#### 二次喫煙

喫煙者が吐き出した煙やタバコから直接のぼる煙を他者が吸い込むこと。受動喫煙。



#### 三次喫煙

その場で吸っている人がいなくても、残留したタバコの有害成分で健康被害を受けること。



※“子宮頸がんのリスク上昇”や“子どもの胃腸障害”などの悪影響もある

空気清浄機や消臭剤で臭い対策をした場合はどうでしょうか？



消臭剤を使ってタバコの臭いを隠しても**有害成分は消えません**。  
タバコの有害成分は壁や衣服などにしみ込んでいるので、換気などで空気を入れ替えても十分ではない。

私たちがタバコ臭を感じた時点ですでに、残留した有害物質を吸い込んでしまう『三次喫煙』の被害を受けているんですね…

紙巻きも加熱式でも吸うと臭いをまとうから、休憩中に吸っても“吸ったんだな”、ってわかってしまうし…  
**やっぱり禁煙が一番大事だ！**



理事長はなんでもお見通しですね…！

### +αで知っておこう！ 三次喫煙のこと

- ベランダや屋外、換気扇下で喫煙しても三次喫煙のリスクがある
- 喫煙後、約45分間は喫煙者の呼気から有害物質が出る
- スポーツ現場の場合、コーチが休憩中や移動中にタバコを吸うと、三次喫煙として子どもたちに悪影響を及ぼす可能性がある



外で吸っても服や髪の毛に有害物質がくっついてしまう！

同僚、大切な家族、そして何より自分自身のからだを守るためにも、喫煙者も非喫煙者も、職場や家庭での現在の喫煙環境について考えてみてください。