

喫煙の影響

《校医監修》

タバコが健康に悪い事、周囲の方にも健康被害をもたらす事は皆さんも把握していると思います。タバコの火を消した後も周囲の方に影響が出る「三次喫煙」や、「新型タバコによる健康被害」についても理解し、禁煙について改めて考えてみませんか。

三次喫煙とは？

- ・ 一次喫煙(能動喫煙)：自らタバコの煙を吸入
- ・ 二次喫煙(受動喫煙)：他者のタバコの煙を吸入
- ・ 三次喫煙(残留受動喫煙)：他者のタバコの火が消された後に残留する化学物質を吸入

タバコ由来の化学物質は、喫煙者の衣類や毛髪、ソファやカーテン等に付着して長時間残留し、それらが揮発する事で第三者が化学物質にさらされて三次喫煙が発生します。

喫煙室から戻ってきた喫煙者の衣類には大量のタバコの煙粒子が付着しており、喫煙者からタバコ臭がすれば周囲の人も三次喫煙被害を受けます。

喫煙室の壁はタバコの煙による有害物質が蓄積されて、時間の経過とともに毒性を増す事も報告されています。



喫煙をとりまく社会環境の変化

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、2020年4月全面施行となり、受動喫煙対策が事業主に義務化され原則屋内禁煙となりました。

喫煙後に呼気に含まれる有害物質は喫煙後45分間持続するという報告もあり、喫煙後45分間の敷地内への立入の自粛を求める「45分ルール」を導入する企業や大学もあります。

喫煙後の呼気中の有害物質濃度が、喫煙前の状態に戻るまでに1時間以上かかる場合があるという研究結果もあり、45分ルールにより三次喫煙被害を防げるとは限らない事にも注意が必要です。

新型タバコによる健康被害

加熱式タバコ喫煙者の呼気には有害成分が含まれ、2m以上の距離まで届くことが確認されており、望まない受動喫煙が生じる可能性もあります。また、電子タバコのリキッドは無害でも、加熱されることにより発がん性のある有害物質を生じることが報告されています。ニコチンの有無に関わらず健康被害が懸念されることから、電子タバコの使用は推奨されず、受動喫煙の対策も重要です。



日本呼吸器学会も以下の見解と提言を発表しています。

- ・ 加熱式タバコや電子タバコの利用者の呼気には有害成分が含まれており、利用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い。
- ・ 加熱式タバコや電子タバコが紙巻タバコよりも健康被害リスクが低いという証拠はなく、それらの使用は推奨されず、紙巻タバコと同様な受動喫煙対策も必要である。