

# 保健室だより

平成 30 年 5 月発行  
大正大学 保健室



今月は、『受動喫煙（二次喫煙・三次喫煙）』について特集します。5月31日は、「世界禁煙デー」です。日本では、毎年5月31日から6月6日までを禁煙週間と定めています。受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行っています。



## 二次喫煙とは

二次喫煙は、**受動喫煙**のことで、他者の喫煙により生じた「副流煙（たばこの先から出る煙）」及び「呼出煙（喫煙者が吐き出した煙）」によって周囲に拡散される「環境タバコ煙（有害物質を多量に含んだ気体）」に曝露（ばくろ）され、それを吸入することをいいます。



受動喫煙 = 副流煙 + 呼出煙 (環境タバコ煙)



主流煙と比べた副流煙中の有害物質	
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック  
(メディカ出版)PB, 13

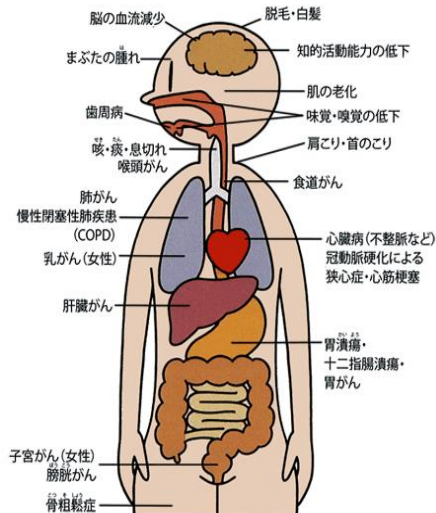
## 三次喫煙とは

三次喫煙は、**残留受動喫煙**とも呼ばれます。環境タバコ煙そのものに曝露される二次喫煙とは異なり、タバコの火が消された後も周囲に**残留する有害物質に曝露され、それを吸入すること**を指します。「服や部屋についた臭い」というイメージしやすいかもしれませんが。タバコ由来の有害物質は、喫煙者の毛髪や衣類、カーテンやソファなどに付着し、長く残留することが知られており、それが揮発することで第三者が有害物質に曝露され、三次喫煙が発生します。近年の研究で、換気では排除が難しく、また空気中の物質と反応して発がん性物質に変化することから、**二次喫煙（受動喫煙）以上に毒性が高い**との報告がなされています。

## 受動喫煙の健康影響

職場や家庭などで受動喫煙にさらされると、**広範囲な健康障害**を引き起こします。アメリカの公衆衛生長官の報告書「タバコ煙への強制的暴露の健康影響」（2006年）によると、確実な証拠がある疾患として「**肺がん、虚血性心疾患、低体重児**」、示唆的な証拠がある疾患として「**脳卒中、副鼻腔がん、慢性閉塞性肺疾患、喘息、乳がん、アテローム性動脈硬化、早産**」があげられています。このほか、鼻への刺激、慢性呼吸器症状、肺機能低下も受動喫煙との関係が指摘されています。

受動喫煙が引き起こす病気



## 受動喫煙から身を守るには

受動喫煙を防ぐためには、とにかくタバコの煙が流れてこない環境に身を置くことが第一です。

- **全面禁煙の施設**を利用しましょう。

密閉されたビルなどの場合、分煙では完璧な無煙環境をつくることは難しいといわれています。完全に禁煙の施設であれば安心です。

- **飲食は個室**のある店を利用しましょう。

分煙でも喫煙スペースからタバコの煙が流れてくるような店があります。個室を利用することで禁煙に近い環境で過ごせます。



### 5月の旬のレシピ ～味付けは塩、胡椒のみ！アスパラジャーマン♪～

**材料 (2人分):** にんにく 1片、じゃがいも 1個、アスパラ 2本、玉ねぎ 1/4個、ウィンナー 3本、オリーブオイル 大さじ 3、塩 適量、ブラックペッパー 適量

**作り方:** 材料を全て食べやすい大きさにカットします。水にさらしたじゃがいもをポリ袋に入れ、レンジで3分加熱します。オリーブオイルでにんにくを加熱し、焼き目がついたら取り出します。フライパンを傾けながらじゃがいもがきつね色になるまで加熱し、アスパラ、ウィンナー、玉ねぎを入れて火を通します。塩、胡椒を適量ふり、にんにくチップを戻して完成です。

