

# 「サードハンド・スモークから 子どもを守ろう！」

発行：柏市保健所地域健康づくり課/柏ノースモツ子作戦協議会

タバコを吸っている人がいなくても、誰かの服や髪，飲食店やお部屋等のタバコのおいが気になったことはありませんか？

タバコは煙が消えた後でもその成分がその場に残り有害物質を放出し続け、それによって健康被害を及ぼすことがあります。それがサード・ハンドスモークです。「残留受動喫煙」「三次喫煙」とも言われています。

## サードハンド・スモークとは

喫煙の種類	名称	考え方
自ら喫煙すること	能動喫煙	一次喫煙
自ら喫煙はしないが，他者のタバコの煙を吸わされること	受動喫煙	二次喫煙
タバコの煙がなくなっても，壁や衣類などに付着したタバコの煙にさらされること	サードハンド・スモーク (残留受動喫煙)	三次喫煙



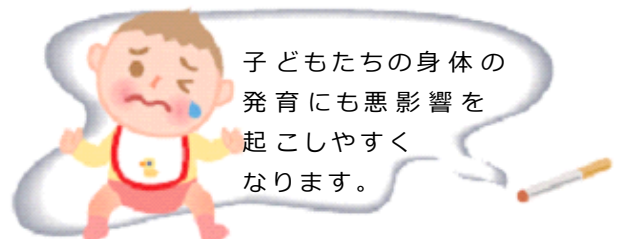
目に見えない  
タバコの煙

## 子どもは特に影響を受けやすい

子どもは呼吸速度が早く、また床やカーペットに接することが多いので、物に付着した残留有害物質と触れる機会が多いと考えられます。

サードハンドスモークの影響を受け続けると、アレルギーや気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などを引き起こす原因となります。また、脳にもさまざまな影響があることが知られており、家庭内などで受動喫煙をしている子どもは、言語能力が低かったり、注意力が散漫だったりする傾向が報告されています。

子どもはタバコの煙を自分の意思で避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。



子どもたちの身体の  
発育にも悪影響を  
起こしやすくな  
ります。

## 気をつけているから大丈夫？

### 換気扇の下で吸っているから・・・

換気扇を回しながら料理をしても、カレーや焼き魚等の臭いが部屋に充満したことはありませんか？タバコの煙も同様で、換気扇の下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できません。

### ベランダで吸っているから・・・

喫煙後 4 分弱は、吐く息にもタバコの成分が大量に排出され、その後も微量ながら排出され続けます。また、ベランダでタバコを吸ってもサッシの隙間からタバコの粒子が部屋に入り込むことが分かっています。



### 空気清浄機をかけているから・・・

タバコの煙の成分は気体と粒子に分けられ、その95%は気体です。空気清浄機で除去できるのは、粒子の成分のみで、有害物質を含む気体は未処理のまま空気中に再放出されます。

## 子どもたちをサードハンドスモークから守ろう

タバコの煙やにおいのする所に子どもを近づけないようにすることが大切です。

### ○全面禁煙のお店を選ぶ。

外出すると飲食店などの店舗を利用することが多くありますよね。その際、喫煙可や分煙のお店はなるべく避けるようにしましょう。どうしても利用しなければならない場合には、短時間の利用に留めるようにしましょう。



### ○タバコを吸う人は禁煙する。

「禁煙 = 我慢」はもう古い！！禁煙補助剤などを使って少しでも楽に禁煙にトライしてみませんか？

市内には29件の禁煙外来、25店舗の禁煙支援薬局があります。詳しくは柏市 HP をご覧ください。

### ○禁煙が難しい場合は、子どもの前ではタバコを吸わない。

禁煙が難しいかたは、子どもにタバコの煙の害が及ばないように注意しましょう。タバコのおいがついたものは洗濯をしましょう。簡単に洗えないカーペットも、水拭きと乾拭きで表面の汚れを除去するだけでも変わります。畳やフローリングも掃除機だけでなく、拭き掃除も取り入れましょう。



■タバコに関する情報は、柏市ホームページにも掲載されています。

柏市保健所たばこ対策

検索

柏市保健所地域健康づくり課・柏ノースモツ子作戦協議会

〒277-0004 柏市柏下 65-1 ウェルネス柏 3階 TEL04-7167-1256/FAX04-7167-1732