

なるほど健康講座

『三次喫煙について』



ハーモニークリニック  
内科 松林 洋志

■三次喫煙とは

喫煙者が煙を吸うことを一次喫煙、火のついたタバコから出る煙や喫煙者が吐きだした煙を吸うことを二次喫煙（受動喫煙）と呼びますが、三次喫煙とは、タバコを消した後の残留物から生まれる有害物質により健康被害を受けることです。つまり、そこに煙はありません。しかし、部屋の家具や洋服に染み込んだ残留物から、発癌性を有する物質が産生される事が、最近の研究で明らかとなってきました。欧米では既に広く認知されている三次喫煙は、サードハンドスモークとも呼ばれています。2009年に米国小児学会誌に掲載されたマサチューセッツ総合病院の報告で話題となり、厚生労働省でも喫煙の課題として議論が交わされています。

■回避が難しい三次喫煙

三次喫煙は煙が目に見えないため、回避

することが難しい健康被害です。タバコを吸い終わった後の呼気、髪の毛、洋服、部屋の壁紙、ソファ、車のシートなどに、煙から出た残留物が残ります。いくつかの研究によると、その残留期間は数か月に及ぶ事が分かっています。空気清浄器や殺菌消臭スプレーでは除去できません。壁紙を張り替えるわけにもいかないでしょう。残留物の一つであるニコチンは、大気中の亜硝酸と反応し、ニトロソアミンを発生させます。これは発癌性を有する物質です。

■実害についての研究はまだ不十分

米国を中心に、多数の三次喫煙に関する報告が出てきていますが、まだ質の高い臨床研究による具体的な健康被害に関する証明は、不十分と思われれます。前述のように、喫煙後に残るニコチン等から発癌性を有する物質が生まれ、しばらく残留しているという事は科学的に十分証明されたと思えますが、それにより実際に発癌性が高まるのか、その他の疾患のリスクが高まるのか、精度の高い検証過程にあります。

■喫煙は個人の自由です

あくまでも、喫煙は個人の自由です。三次喫煙という言葉で、喫煙者が過度にパッシングされるような事はあってはなりません。

ん。しかしながら、これを機に少しでも禁煙を志す人が増えてくれれば幸いです。喫煙でしか得られない幸福があるように、禁煙でしか得られない幸福もありますから。

**禁煙のメリット**

- 1~2か月 **せき・たん・喘鳴が改善**
- 1年 **COPD患者の肺機能が改善**
- 2~4年 **心臓病のリスクが低下**
- 10~19年 **肺がんのリスクが喫煙者より60%低下**
- 20年 **口腔がんのリスクが非喫煙者と同じ**

