



## 「受動喫煙」「副流煙」とは??

～たばこを吸う人も吸わない人も、知っておいてほしいこと～

市が令和2年9月に実施した「健康実態調査(うしく健康プラン21より)」の結果、受動喫煙を受けた人の割合は、「ほとんど毎日あった」8.0%、「時々あった」29.1%をあわせて37.1%であり、年々減少していますが、受動喫煙を受けた場所は、「職場」30.8%、「家庭」23.2%となっており、知らないうちに、受動喫煙を受けている実態があります。



▲「うしく健康プラン21」  
についてはこちら

### たばこの影響

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこの先端から立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙は「呼出煙」と「副流煙」の2種類の影響を受けます。副流煙には、主流煙より高濃度の有害物質が含まれています。最近増えている加熱式たばこの煙にも有害物質が含まれています。

#### ★「サードハンド・スモーク(三次喫煙)」にも注意!

たばこの火が消された後に残る化学物質が喫煙者の髪や衣類、部屋のカーテン等に付着し、それを吸いこんでしまうことをいいます。主に室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファなどに化学物質が付着した後、徐々に空気中に再遊離します。部屋で過ごす時間が長い乳幼児への影響が懸念されています。

#### 【たばこに含まれる有害物質】

| 有害物質  |                | 主流煙 | 副流煙                |
|-------|----------------|-----|--------------------|
| タール   | ヤニ<br>発がん物質    | 1   | 1.2～<br>10.1倍      |
| ニコチン  | ゴキブリ<br>殺虫剤の成分 | 1   | 2.8～<br>19.6倍      |
| 一酸化炭素 | 酸素の<br>運搬を阻害   | 1   | 3.4～<br>21.4倍      |
| アンモニア | 目を刺激           | 1   | 294.2～<br>2,565.5倍 |

出典：厚生労働省e-ヘルスネット

### 受動喫煙についてのQ & A

- Q** 換気扇の下で吸えば大丈夫? **A** 台所で調理時に換気扇を回していてもお料理の香りが部屋に漂うように、たばこの有害物質も完全に取り除くことはできません。家族が換気扇の下で吸っている子どもの体内には、家族に喫煙者のいない子どもの3倍以上のニコチンが検出されています。
- Q** 外で吸えば大丈夫? **A** 喫煙後約200秒間は吐く息にたばこの成分が残ります。外に出てタバコを吸っても、サッシやドアの隙間からたばこの粒子が部屋に入り込むことが分かっています。ベランダなどでタバコを吸う家族がいる子どもの尿からも有害物質が検出されています。
- Q** 空気清浄機があれば大丈夫? **A** 空気清浄機では粒子状成分の除去だけしかできず、有機物質のガス成分は素通りしてしまいます。

### 牛久市の主な受動喫煙対策

ぜひご相談  
ください

| 事業名   | 事業の概要   |
|---|---|
| 「牛久市空気もきれいなお店」<br>認証制度<br> | 終日完全禁煙を実施している店舗・施設等を認証し、周知することで地域の受動喫煙防止を推奨します。<br> 認証店は<br>こちら▶ |
| 牛久市こどもの未来を応援する<br>禁煙チャレンジ助成金  | 妊婦または20歳未満の子どもと同居している喫煙者(妊婦本人も含む)で、禁煙に成功した方に禁煙外来治療費を一部助成します。  |
| 禁煙相談  | 禁煙したい喫煙者に、保健師が禁煙方法のアドバイスや禁煙外来の紹介を行い、個別にサポートします。   |