

\\ これだけは知っておきたい！ //

受動喫煙のこと

望まない受動喫煙を無くすため、健康増進法が改正されたことで、多くのルールや罰則が制定され、受動喫煙にさらされる機会は減ってきました。しかし、まだ受動喫煙の問題は尽きません。今回は周囲や大切な人の命を守るため、受動喫煙について考えてみましょう。

受動喫煙とは

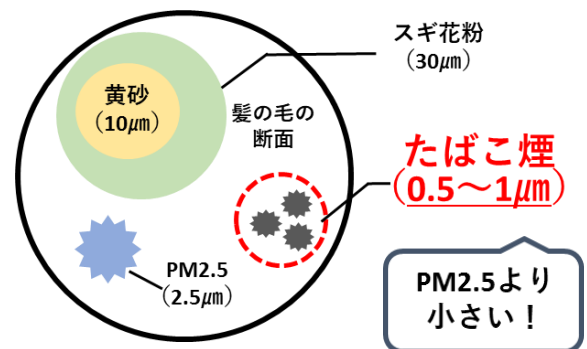
喫煙者が吐き出した煙（呼出煙）やたばこから立ち上る煙（副流煙）を周囲の人が吸い込んでしまうことです。特に受動喫煙の影響を受けやすい未成年や持病がある方などに配慮が必要です。

たばこの煙について

◎大きさ

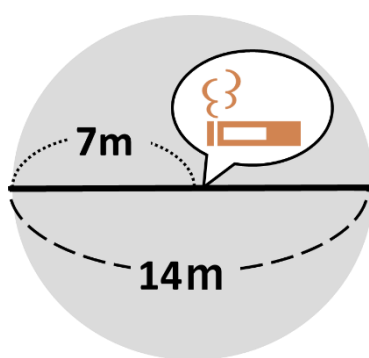
たばこの煙は粒子が非常に小さいです。大気汚染物質である PM2.5 より小さく、マスクを貫通します。粒子が肺の奥まで入り込みやすく、肺や呼吸器疾患のリスクが高まります。喫煙者本人が吸い込む“主流煙”よりも、周囲の人も吸い込む“副流煙”の方が粒子が小さく¹⁾、有害物質も多い²⁾ため注意が必要です。

粒子の大きさ
(髪の毛の太さと比較)



◎到達距離

粒子の小さい煙は屋内などの無風の状態で半径7m、直径にして14m（建物3-4階分）まで到達します。これは1人の場合であり、複数の喫煙者が同時に喫煙する場合はこの直径が2-3倍になります³⁾。屋外で喫煙した場合は風などの影響により少なくとも半径25mで受動喫煙が発生⁴⁾すると報告されています。



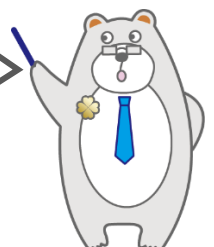
直径が
2-3倍に！！

少なくとも
半径**25m**で
受動喫煙発生

◎喫煙者の呼気も危険！？

喫煙直後、喫煙者の吐く息は健康への影響が指摘されている物質（TVOC：総揮発性有機化合物）の濃度が高いことが明らかになっています⁵⁾。喫煙前の数値に戻ったのは45分後であり、喫煙後45分間は近くにいる人が有害物質の影響を受けてしまう可能性があります。

今回は、たばこの煙について理解を深めることができましたね。次回は受動喫煙がもたらす健康影響についてご紹介します！



参考 1) 岡田隆ほか、たばこのエアロゾル性状 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jar/1/3/1_3_156/_pdf/-char/ja
2) 厚生労働省、e-ヘルスネット <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/tobacco/yt-044>
3) 日本禁煙学会、喫煙所に対する日本禁煙学会の考え方 <http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/essay/20181222.pdf>
4) 厚生労働省、たばこ対策の推進に役立つファクトシート https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/wp-content/uploads/factsheet2021_03.pdf
5) 厚生労働省、受動喫煙防止対策の現状と課題 <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11201000-Roudouki-junkyo-0000070592.pdf>