

知っていますか？ “サードハンド・スモーク”

サードハンド・スモーク（残留受動喫煙、三次喫煙）とは・・・

部屋の壁や喫煙者の衣服や髪の毛についた、目に見えない残留した有害物質を吸引すること
例えば、“ベランダでタバコを吸った後、部屋に戻ってくるとタバコのおいがる”

“喫煙所から離れていてもタバコのおいがる” などにおいを感じた時には、すでに“サードハンド・スモーク（三次喫煙）”の被害を受けている可能性があります。

サードハンド・スモーク（残留受動喫煙、三次喫煙）の害は？

三次喫煙は新しい概念であるため、研究は少なく健康影響についてはまだ明らかではありませんが、子どもへの影響が懸念されます。特に部屋で過ごす時間の長い乳幼児ではカーペットや床など触れやすく、残留している有害物質と接触してしまう危険性があります。

サードハンド・スモーク（三次喫煙）はいつまで続くの？

喫煙後 約 **30~45** 分間は



喫煙者の呼気から有害物質が出ています！

正しい知識と対策で3次喫煙を防ごう

下記のような対策では三次喫煙を防げません！ 三次喫煙を防ぐ方法は、**屋内を完全禁煙**にすることです。



- 空気清浄機を設置する
- 消臭剤を使用する
- ベランダや屋外などで喫煙する
- 換気扇の下で喫煙する

大切な人のために禁煙しませんか？

健康保険を使って禁煙治療を受ければ、

「楽に」「確実に」「あまりお金もかけずに」禁煙にチャレンジできます！

遠隔実施が可能な機関もありますので、ぜひ下記より検索ください。



日本禁煙学会 禁煙外来

で検索！

