

「卒煙」を応援するお知らせ記事です

雨の日とタバコについて

梅雨の時期になりましたね。雨が降ってジトジト…

ところで、湿気とタバコの煙にはどのような関係があるのでしょうか？

今回は、湿気とタバコの煙について、

そして雨の日はお家にこもりがちになることから、三次喫煙についてお話しします。

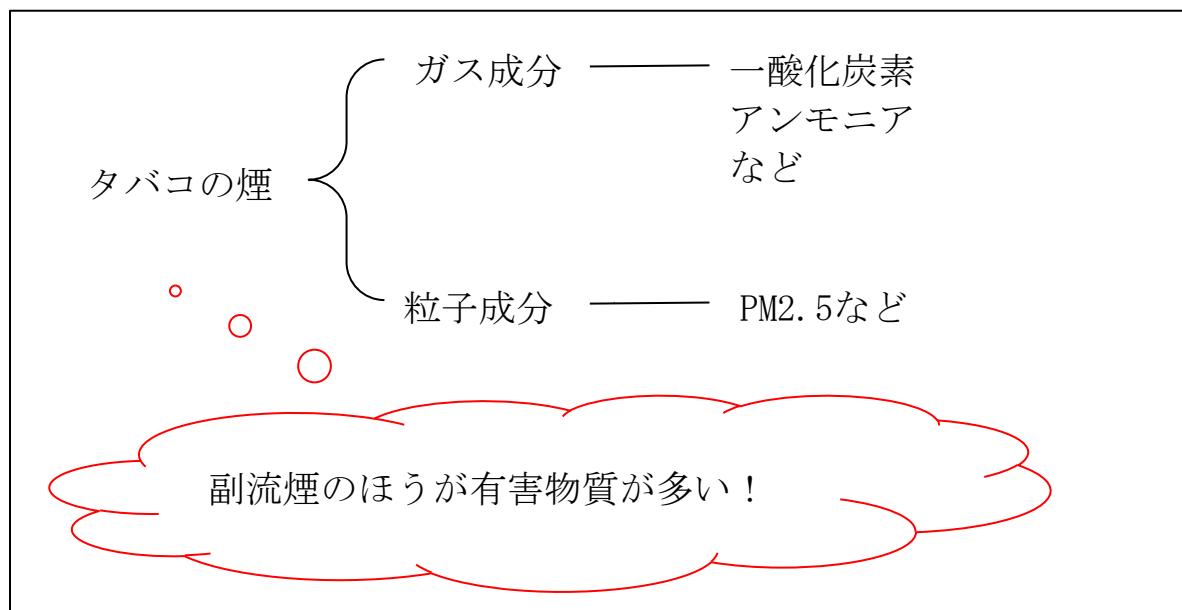
◆タバコの煙と受動喫煙・湿気の関係は？

タバコの煙は大きく分けて、2種類に分かれます。ガス成分と粒子成分です。タバコ煙のガス成分には、一酸化炭素やアンモニア、ホルムアルデヒドなどが含まれます。タバコ煙の粒子成分は、PM2.5が代表的です。PM2.5とは、直径2.5μm以下の粒子を指し、非常に小さい粒子のため、肺の奥深くまで入り込んでしまい、気管支や肺などに悪影響を与えます。PM2.5と聞くと、工場から出る煙や大気汚染物質を想像する方も多いですが、実は私達にとって一番身近なPM2.5は、タバコの煙なのです。ニコチンは、ガス成分と粒子成分両方に含まれています。

また、自分は吸わなくても、ふとした時に他人のタバコの煙を吸ってしまったこともあるかと思います。このように、意図しなくても他人のタバコの煙を吸わされることを『受動喫煙（二次喫煙）』と言います。タバコの手から出る煙（副流煙）のほうが、有害物質が多いことが報告されています¹⁾。加熱式タバコからも、アセトアルデヒドなど発がん性を含む有害な物質が発生することが報告されています²⁾。

そして、PM2.5は、**湿度が高いと濃度が高くなる**ことが報告されています³⁾。大気中での化学反応により、PM2.5の成分である硝酸塩が生成されやすくなるからで

す。したがって、梅雨の時期にはタバコにも含まれるPM2.5の濃度が普段から高くなっている可能性があります。湿度が高い雨の日にお家の中で吸っていると、身近な大切な人に、いつもより悪影響を与えている可能性があります。



◆三次喫煙について

雨の日はお家にこもりがちになりますよね。あなたの家の中、タバコの匂いが染み付いていませんか？

- 「なんだかこの部屋、タバコの匂いがする…」
- 「喫煙所から帰ってくるあの人の服や髪の毛、タバコの匂いがする…」

これらはいずれも、『三次喫煙』です。三次喫煙とは、その場で誰かが吸っていなくても、吸っていた人の服や髪の毛、部屋の壁に染み付いたタバコの煙を間接的に吸うことを指します。タバコにはアンモニアや酢酸など、悪臭を発する成分が含まれています。従って、その場に吸っている人がいなくても、タバコの匂いだな、と分かるのです。

加えて、タバコに含まれるタールには粘着性があるため、衣服などに付着しやすく、三次喫煙になりやすいです。また、室内に残留したニコチンは発ガン性物質に変化することも報告されています⁴⁾。もしも喫煙者のかたが換気扇の下で吸っていても、

煙の成分は非常に小さいので、受動喫煙や三次喫煙を防ぐことは非常に難しいです。三次喫煙を防ぐためには、受動喫煙をなくすことが重要です。

◆大切な人に、タバコの煙を吸わせないために…

今回は湿気と受動喫煙・三次喫煙についてのお話をしました。実は、湿気が高いほどPM2.5が多くなるという報告がありますので、受動喫煙を防ぐことは困難です。そして、吸い終わった後も、服や髪の毛についたタバコの煙は簡単には取れません。

大切な人に、タバコの煙を吸わせないために、今こそ禁煙を始めませんか？

当健保が委託・提供する「ascure卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、当健保までお問い合わせください。

参考文献

1) 岸本亨ら：たばこを吸わない、吸わせない — 喫煙という病気がもたらす影響 —. 医療保健学研究. 2017; 8: 59-63

2) Wolfgang S, et al: Passive exposure to pollutants from conventional cigarettes and new electronic smoking devices (IQOS, e-cigarette) in passenger cars: Int J Hyg Environ Health. 2019; 222(3):486-493.

doi: 10.1016/j.ijheh.2019.01.003. Epub 2019 Jan 23.

3) 環境省 (PM2.5濃度が高くなりやすい気象条件について)

<https://www.env.go.jp/content/900403705.pdf>

(2023年5月11日閲覧)

4) Lara A. Gundel, et al: Thirdhand smoke causes DNA damage in human cells. mutagenesis, 2013; 28(4), 381-391