

梅雨の時期になりましたね。雨が降ってジトジト…
湿度とタバコの煙にはどのような関係があるのでしょうか？



一番身近なPM2.5は、タバコの煙
タバコの煙と受動喫煙・湿度の関係は？

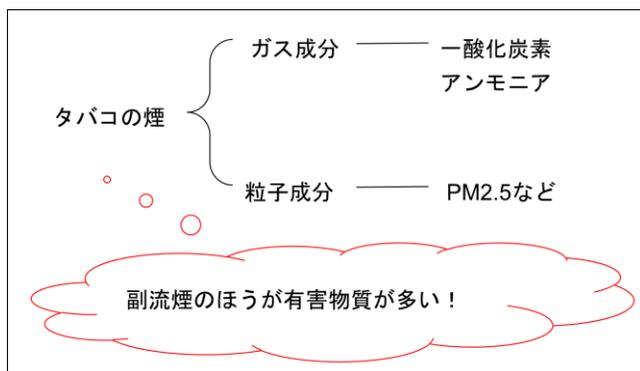
タバコの煙は大きく分けて、ガス成分と粒子成分の2種類に分かれ、ニコチンは両方に含まれます。ガス成分には、一酸化炭素やアンモニア、ホルムアルデヒドなどが、粒子成分は、PM2.5が代表的です。

PM2.5とは、直径2.5 μ m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。

また、タバコの中から出る煙（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⁾。

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²⁾。

したがって、湿度の高い梅雨の時期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。



「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…」
あなたの家の中、タバコの匂いが染み付いていませんか？

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るため、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³⁾。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。

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

雨が多く湿度が高い梅雨の時期、
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？



※禁煙の成功率は周りの援助の数で変わるそうです。
周囲の方の正しい理解とサポートは禁煙する人の力になることがあります。

みづほ健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！
お気軽にお問い合わせください【お問い合わせ先 TEL：078-371-6302】

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」を検索、またはQRコードからアプリをダウンロード



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録。途中で必要な「招待コード」はこちらです

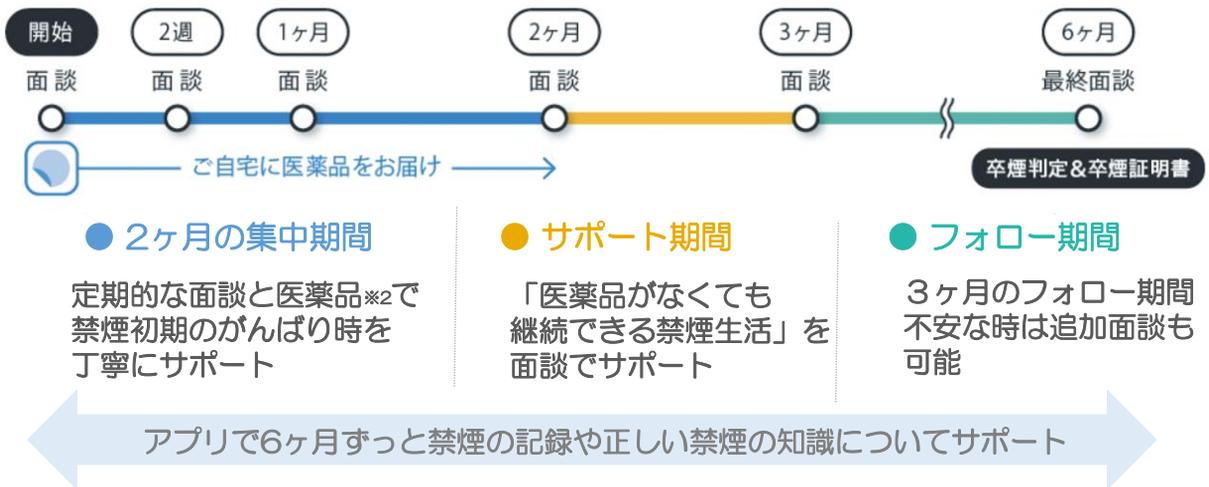
425534

3 アプリで面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただくと、指導員より面談方法についてのご連絡



プログラムの流れ



申込みの流れ

【申し込み費用】

¥0 無料!

【参加人数】

先着順限定

ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**
動作環境：iOS10.0以上 (iPhone) / android5.0以上のスマートフォン (PC/タブレット不可)
- **禁煙を希望する方**
- **〇〇健康保険組合の被保険者**
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、全額自己負担いただきます。

【申込み期限】

2024年2月29日まで

*1:プログラム開始3ヶ月目時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 *2:既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

問い合わせ

株式会社CureApp

ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944

受付時間:月~金曜 10時~17時