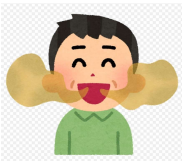
「二次喫煙（受動喫煙）」
「三次喫煙（サードスモーク）」
を知っていますか？

二次喫煙（受動喫煙）

喫煙者が吸って吐き出した呼出煙や火がついた部分から立ち上る煙にさらされる「副流煙」を吸入してしまうことを言います。

三次喫煙（サードハンド・スモーク）



たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸入することを言います。

そのため、その場で吸っていなくても、タバコを吸ったあとの息に含まれる有害物質（30～45分間は喫煙者の息から有害物質が吐き出される報告※）や喫煙によって服や髪などに付着した有害物質を吸入してしまうことで起こります。

※ 産業医科大学 大和浩教授研究より

☆ 禁煙外来では、次の項目全てにあてはまる場合、保険適用になります。
令和２年より、加熱式たばこを喫煙しているニコチン依存症患者も対象となりました。

1　ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断（5点以上）されていること。
2　35歳以上の方は、ブリンクマン指数（１日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること。
3　直ちに禁煙することを希望していること。
4　禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意していること。

※　35歳未満の方は、1,3,4の要件を満たせば保険を使った禁煙治療が受けられます。

ニコチン依存症スクリーニングテスト　☆「はい」を1点、「いいえ」又は質問に該当しない場合は0点とし、合計します。

設問内容	はい 1点	いいえ 該当なし 0点
問１．自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
問２．禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問３．禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問４．禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 （イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問５．問４でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
問６．重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問７．たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問８．たばこのために自分に精神的問題（注）が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問９．自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10．たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合　計	

（注）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

※上記は「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版　厚生労働省健康局健康課編」（平成30年5月）から引用しています。