

# けんこう仙北通信

今月のテーマ

## 受動喫煙と加熱式タバコについて



### タバコの煙はあなたを狙っている…受動喫煙の害

タバコの先端から立ち上る煙(副流煙)と喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸いこんでしまうことを **受動喫煙** と呼びます。有害物質は喫煙者本人が吸い込む(主流煙)よりも副流煙に多く含まれています。



### 【健康への影響】

タバコの煙を吸い込むことにより肺がんをはじめ、咽頭・食道・胃・肝臓・腎臓・膀胱・子宮がんなど全身にリスクが及びます。脳卒中や、虚血性心疾患のリスクも上昇します。また、子供への影響として乳幼児突然死症候群、気管支炎、喘息の悪化などがあります。その他様々な健康への影響が多く報告されています。

## 加熱式タバコにリスクはないと誤解していませんか？

### 加熱式タバコとは？

加熱式タバコは従来からの紙巻タバコのようにタバコ葉に直接火をつけるのではなく、加熱してニコチン等を含むエアロゾルを発生させるタイプのタバコ製品です。

日本では、加熱式タバコの使用率が 10% を超えており2016年時点での世界シェアの 96% が日本がしめており、現在日本が世界最大の加熱式タバコ消費国となっています。日本が加熱式タバコを使う理由として多いものが、1位は「ほかのタバコより害が少ないと思ったから」、2位は「タバコの煙で他人に迷惑をかけるのを防ぐため」です。

Q. 加熱式タバコは害が少ない、受動喫煙がないというのは本当でしょうか？

A. 加熱式タバコも受動喫煙のリスクがあります。

加熱式タバコは副流煙が出ないので「加熱式タバコならいいだろう」と吸ってしまうケースもあるようですが、呼出煙は出るので受動喫煙のリスクがあります。

加熱式タバコは、紙巻タバコと同程度の喘息発作や胸痛が引き起こされると報告されていますので、加熱式だから安全というものではないことを認識してもらえばと思います。

Q. 加熱式タバコは禁煙に役立たない？

A. 禁煙方法として加熱式タバコを使用する人が増えていますが加熱式タバコを使った場合、使わない場合と比較して禁煙しにくくなり、紙巻タバコの再開の割合が高くなり禁煙に役立たないことがわかっています。

◆勇気の一歩、踏み出してみませんか？

「禁煙は苦しい」と言わされたのは昔の話で、今は薬を使って楽に禁煙できます。薬局で販売されているニコチンパッチやニコチンガムを使用すれば禁煙中のイライラが減りやめられる人が少なくありません。また、医療機関では、保険適用で禁煙のための治療も受けられます。

禁煙は、将来の自分への贈り物です。健康で快適な未来のために、今日から行動を起こしましょう。