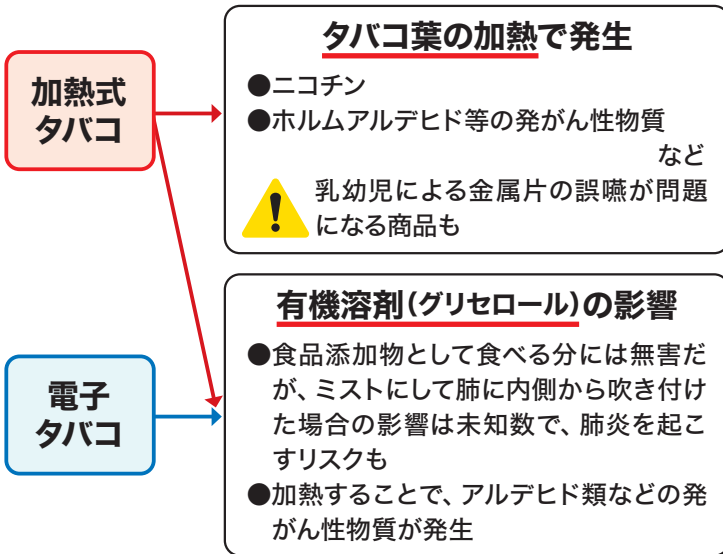


新型タバコ、その害は

「新型なら害は少ない」…は誤解です。加熱式タバコは、200～300℃でタバコ葉を蒸し焼きにすることで発がん性物質が発生。紙巻きタバコより量が少なくても、長年使用すれば、健康を害するおそれがある。もちろん、ニコチンも発生するので「ニコチン依存症」から一生抜け出せません。

また、加熱式のスティックや、電子タバコのリキッドに使われている有機溶剤などの添加物による害も懸念されます。

■加熱式タバコ・電子タバコの害



ネバネバの有機溶剤
グリセロール(独:グリセリン)

*厚生労働省 e-ヘルスネット「加熱式たばこの健康影響」「電子たばこ」

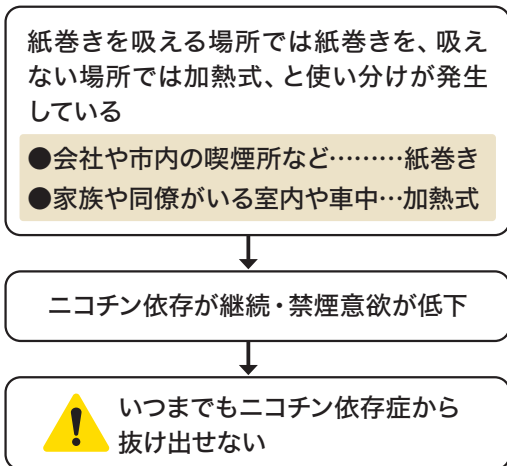
事情

「望まない受動喫煙をなくす」ことが国民の義務となり、これからはますます吸いにくい環境になっていきます。また、新型タバコは「おしゃぶりみたい」という声も…。「タバコはかっこいい」とされていた昭和の時代から事情は大きく変わりました。ここでは、最新の調査・研究結果をもとに、令和のタバコ情報をご紹介します。

禁煙へのステップとして加熱式・電子タバコへの切り替えを考えている方、ちょっと待って！**加熱式タバコは禁煙意欲を低下させ、禁煙成功率が低くなる**という調査結果が出ています。

ちなみに、加熱式タバコを近くで使用された場合、吐き出す息に含まれている有害物質により、パートナーや同僚などが危険にさらされることになります。

■加熱式タバコで禁煙しようと思っても…



近くで加熱式を使用された場合、タバコを吸わない人の半数に気分不良などの健康被害が生じる

*Tabuchi T, et al. Heat-not-burn tobacco product use in Japan. Tobacco Control. 2018;27:e25-e33

真実はいかに？

加熱式タバコ vs 禁煙

深

刻！近隣からの煙でトラブル

在宅時間が増えた中、ベランダからの拡散だけでなく、「台所の換気扇から排気されるタバコの煙」をめぐるトラブルが増えています。すでに平成24年には、裁判で5万円の賠償が命じられたケースが発生。新築のマンションではベランダ喫煙を最初から禁止、既存のマンションでも、管理規約を改定した事例が増えています。

さらに、ベランダはもちろん、室内での喫煙を禁止したマンションも。

■なぜ煙が入ってくる？

窓を閉めていても、タバコの煙はサッシとレールのすき間から流入

受動喫煙で、頭痛、目やのどの痛みなどの健康被害が発生



台所の換気扇で、室内全体が外より気圧が低い状態になると、屋外のタバコの煙があらゆる隙間から室内に入ってくる

監修

産業医科大学
産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授 大和 浩

シン・タバコ

※政府やタバコ産業は「たばこ」、科学者は外来品として「タバコ」と表記しています。

心

身とともに…ラクに禁煙?!

禁煙できないのは、ニコチン濃度が低下したときの禁断症状を乗り越えられないから。決して意志が弱いせいではありません。

しかし、**ドラッグストア等で買える禁煙補助薬を正しく使用すれば、比較的ラクに禁煙できます。**また、タバコがないと落ち着かないという心理的な依存のケアには、禁煙アプリもおすすめです。

■市販の禁煙補助薬で禁煙

ニコチンパッチ

- 1日1回起床時に貼って、皮ふからニコチンを補給
- パッチのサイズを小さくしていき、スムーズな禁煙を達成!

ニコチンガム

- ニコチン切れでイライラしたときに1粒
- 頬と歯ぐきの間に挟んで、ニコチンをゆっくりと染み込ませる



禁煙アプリで血圧改善等の成果や節約できたタバコ代・時間を確認する、禁煙仲間と励ましあうなど、楽しく禁煙!

※ニコチンパッチ・ニコチンガムは、購入時に薬剤師から説明を受け、使用上の注意をよく読んでうえで使ってください。
※2023年時点で、メーカーの出荷停止により内服薬の禁煙治療薬は使用できません。