



最近よく見る「新型たばこ」って 体に悪くないの？

新型たばこは一般には、**① 非燃焼・加熱式たばこ**
② 電子たばこがあります。

① 非燃焼・加熱式たばこ

たばこの葉を使用しており、ニコチンや様々な発がん物質が含まれています。目に見えない吐かれたたばこの煙は写真のように広がります(※1)。また、紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれていますので、依存性が少なくなるわけではなくむしろ増していきます。

② 電子たばこ

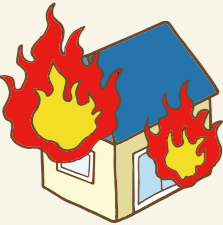
専用カートリッジの液体を加熱してその蒸気を吸引するタイプです。海外ではニコチン入りが発売されていますが、日本では医薬品医療機器法により販売されていないので個人輸入で購入することが多いようです。紙巻きたばこ同様にニコチン、放射能物質の他、液体の中の複雑な混合物質が発がん物質に変化します。



※1 アイコス吸って吐き出される煙の状態

世界中が警告を出している中、アイコスの世界販売量の96%を占めた日本は「最大の新型たばこ消費大国」ですが、**新型たばこも決して安全でない**ことを知しましょう。

大和浩産業医科大学教授提供 <http://www.tobacco-control.jp/>



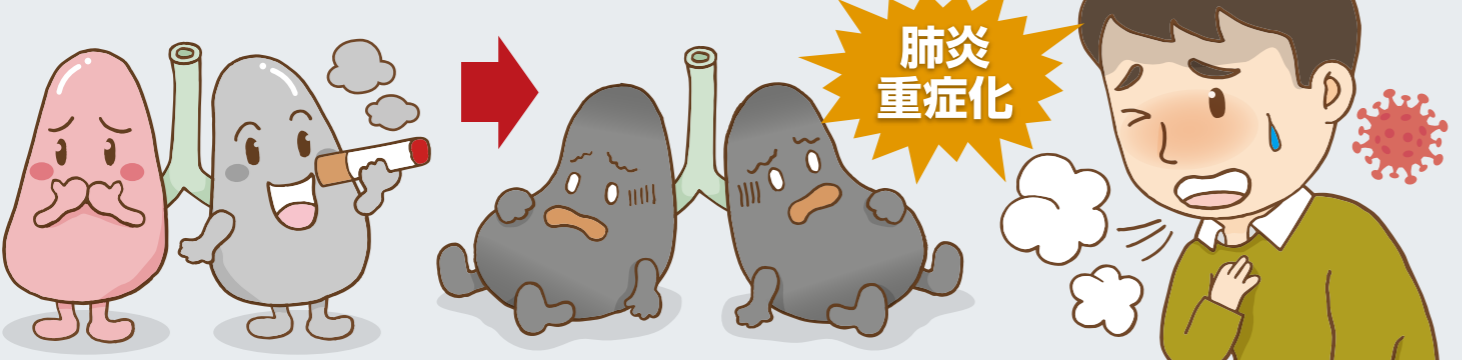
まだまだ他にもたばこの 危険性があります

認知症の方の喫煙によって起こるボヤが年間約250件、焼死が3件ほどありますので、衣服や畳、寝具などの「**焦げ跡サイン**」を見つけたら防火対策を行いましょう。



喫煙は新型コロナウイルス感染リスクを高め、 肺炎重症化の最大のリスクでもあります

喫煙と新型コロナウイルス感染リスクについて、世界保健機関WHOや世界中の多くの学会から声明が出されています。この際にたばこを止めましょう。



知っておきたい たばこの 事実

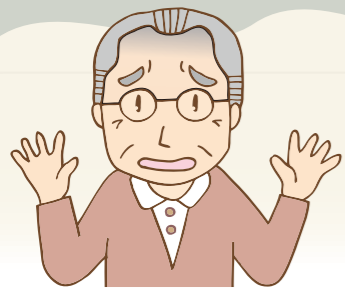
たばこの煙の中の有害物質

- ホルムアルデヒド** (防腐剤)
- トルエン** (工業用溶剤)
- ペンキおとし**
- アセトン** (ペンキ落とし)
- ヒ素** (アリの殺虫剤)
- 一酸化炭素** (車の排気ガス)
- アンモニア** (尿中の刺激物質)
- シアン化合物** (殺鼠剤)
- PM2.5**
- ダイオキシン** (ゴミ焼却時に発生)
- ベンゼン** (ガソリンの成分)
- ニコチン** (ゴキブリ駆除剤、依存性物質、血圧上昇)
- カドミウム** (電池)
- ポロニウム201** (放射性物質)

たばこは病気を悪化させる 危険因子です！

私たちはさまざまな原因で亡くなります。外傷や流行している新型コロナウイルスなどの感染症を除く病気で亡くなること多いのですが、わが国においてその病気を悪化させる2大危険因子というと、**1位が「喫煙」、2位が「高血圧」**です。わが国では自分が吸うたばこが原因で**毎年約13万人が亡くなっており**、さらに他人が吐き出すたばこの煙を吸う「受動喫煙」では**約15,000人が亡くなっています**。みなさんの「健康寿命」を延ばすためにも「正しいたばこの知識」を身につけてください。

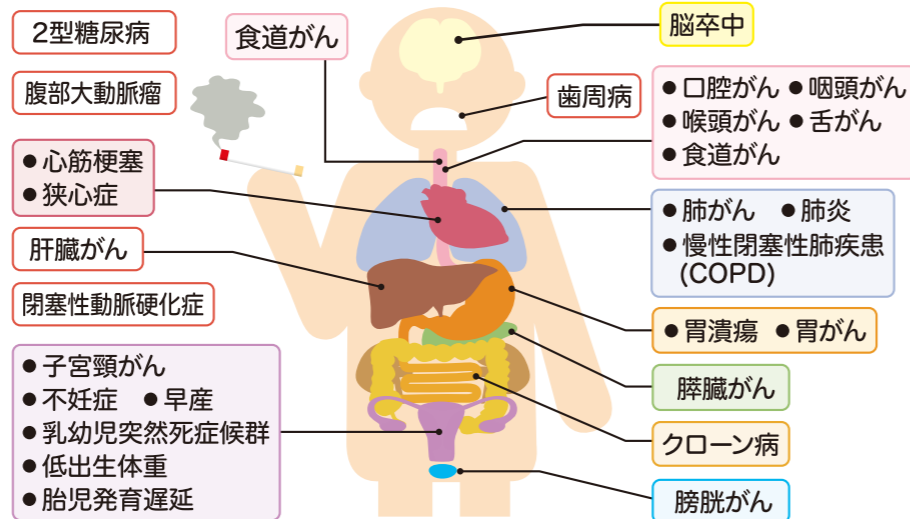




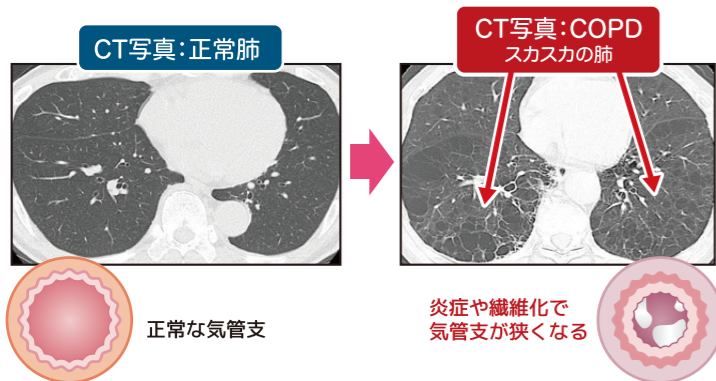
たばこは肺がんの原因だけ？ 他にも病気があるの??

喫煙でリスクが高まる病気

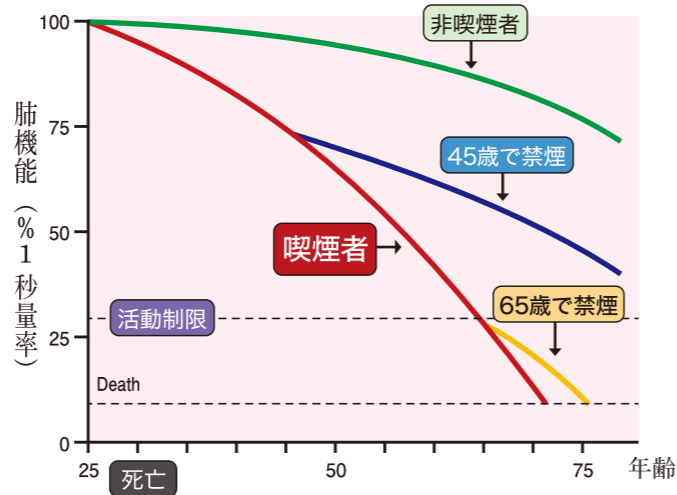
ほんの一部ですが科学的にわかっているだけで、舌がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、膵臓がん、肝臓がん、胃がん、子宮頸がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、狭心症、心筋梗塞、腹部大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、脳卒中、2型糖尿病、クローン病、早産、低出生体重児、胎児発育遅延、歯周病、他にも様々な病気があります。



喫煙による肺機能の低下



たばこを長年吸っている肺は **スカスカの肺** になっており、**息切れが進行**しています。



たばこを吸うとこんなに肺の機能が落ちていきます。早いうちにたばこをやめましょう。



なぜなかなかやめられないの？ それはニコチン依存症です

ニコチンを使用すると32%の方が依存症になり、ヘロイン23%、コカイン17%に比べて依存症に陥りやすいことがわかります。その依存とは、ニコチンが体内から減っていくことで禁断症状、離脱症状が出現し、また吸ってしまう状態(①身体的依存)、「寝起きの一服」「食後の一

服」のように喫煙が生活の中に習慣として組み入れられている状態(②習慣依存)、「タバコの害は実際より小さい」「ストレスを解消できて良い」「人との交流に必要な道具だ」といった「ゆがんだ認知」のある状態(③心理的依存)が合わさって起こるから止めにくいのです。



こんな止めにくいタバコをどうすれば良いの？
喫煙習慣は「ニコチン依存症」という病気です。禁煙治療を必要とする患者さんに対しては年齢にかかわらず保険で治療が受けられます。
京都府内における保険診療で禁煙治療を受けられる医療機関
https://www.kyoto.med.or.jp/service/no_smoking.shtml



最近、日本ではたばこを吸うのが とても厳しくなったけど。

① 医療施設、② 大学以外の学校、③ 大学、④ 行政機関、⑤ 事業所、⑥ 飲食店、⑦ パー、⑧ 公共機関の公共の場所において2014年までに49ヶ国がすべての屋内全面禁煙の法規制が施行されましたが、WHOから「日本は最低レベル」と評されてい

ました。東京オリンピックなどの開催条件をふまえて2020年4月からたばこ対策(改正健康増進法)が施行されることになりました。でも世界から見るとまだまだ遅れて甘い対策です。



他人のたばこを吸わされて どんな病気が起こるの？

脳卒中、肺がん、COPD、喘息、副鼻腔がん、小児中耳炎、虚血性心疾患(心筋梗塞)、乳幼児突然死症候群、乳がん、虫歯など、「受動喫煙」もさまざまな病気の原因になります。

毎年約**15,000人**が「**受動喫煙**」で亡くなっています！



呼出煙
喫煙者が吐き出す煙
副流煙
火のついたたばこから立ち上る煙

施設名	場所	禁煙状況
飲食店	客席面積100m2以下の既存店	喫煙可
	喫煙専用室	喫煙可
	禁煙対象店	45% (対象推計)
保育所・幼稚園 小中学校・高校	敷地内	禁煙
	屋外の喫煙場所	喫煙可
病院・大学 公共の場所 官公庁など	敷地内	禁煙
	屋外の喫煙場所	喫煙可
罰則(過料)		喫煙者30万円以下、施設管理者50万円以下