

保健師だより

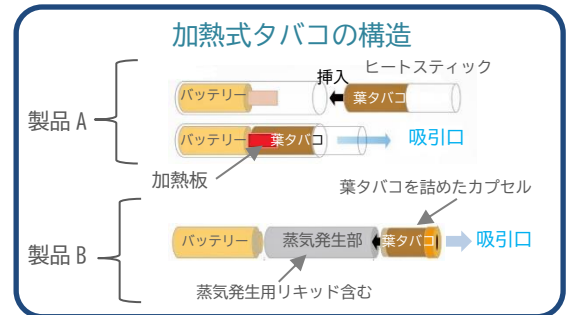


第 230 号
2022 年 5 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

2014 年から日本国内で販売されている加熱式タバコですが、煙や臭いが少ない故に健康への害は少ないと思いませんか？様々な研究からそうではないことがわかってきています。今回は加熱式タバコの真実を紹介します。

加熱式タバコとは？

タバコ葉に直接火をつけるのではなく、熱を加えてニコチン等を含んだエアロゾルを発生させる方式の新型タバコです。リキッドといわれる有機溶剤(グリセロールなど)を加熱して発生させたエアロゾルをタバコ粉末入りのカプセルに通して吸入するものもあります。



見えない煙でも受動喫煙が起きています

加熱式タバコの吸引時に発生するエアロゾルには猛毒なニコチンや発がん性のあるホルムアルデヒド、PM2.5 など多くの有害物質を含んでいます。エアロゾルは肉眼では見えにくいのですが、これらの有害物質を含んだ喫煙者が吐き出す息によって、受動喫煙が起こります。

副流煙が出ない。
におわない。
家族からも好評です。

実えるだけの理由がある。
タバコ会社による広告



喫煙後の吐く息にも有害物質が...

喫煙者の呼気に含まれる有害物質は喫煙前に戻るまでに 45 分程度かかります。服やカーテン、ソファなどに染み込んだ有害物質によって残留受動喫煙が起こることもわかっています。

広告に騙されないで！

低減表示のからくり

加熱式タバコの広告では有害物質低減と書かれているものもありますが、量が減っても健康へのリスクは減りません。また、リキッドに使用されているグリセロールなどを肺に吸い込んだ時の安全性は確立されておらず、将来肺にどんな障害が起こるか分かっていません。

タバコ会社による広告

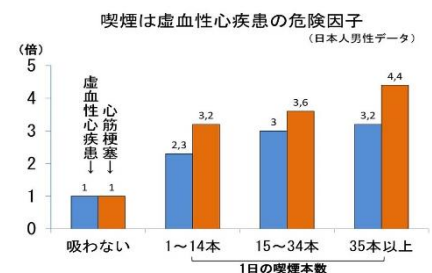
This changes everything
家族者 500万人突破!
www.kanagawa-tobacco.com

健康懸念物質*2を
99%
低減

タバコ会社による広告

量を減らしても、健康へのリスクは殆ど減らない

1日1本の喫煙でも虚血性心疾患発症リスクが高いことがわかっています。



Babin S, et al: Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13: 207-213, 2006.

ニコチン含有なしの製品にも注意が必要です！

香料等が入った液体を加熱してそのエアロゾルを吸引する電子タバコについても、含まれる香料等の化学物質が肺に吸い込まれた時にどのような影響があるか、現時点ではわかっていません。製品によっては発がん性物質の検出も報告されているので注意が必要です。

禁煙治療は保険適用されています！

禁煙に自力で取り組んだ場合の成功率は 10%程といわれますが、治療による成功率は7から8割です。

12週間に5回の治療で終了します。

神奈川県内の禁煙治療実施医療機関はこちら QRコード

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6955/p164299.html>

