

# 加熱式たばこは害がない？

- ・加熱式たばこ〇×クイズ！
- ・あなたに合うのはどれ？禁煙チャレンジ！
- ・禁煙成功体験インタビュー！～私はこうして辞めました～

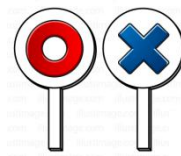
保健センターだより

平成31年度Vol. 7

(令和元年8月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

## 加熱式たばこ 〇×クイズ！



コンビニやインターネットなど、簡単に購入できるようになった加熱式たばこ※。「見た目がスタイリッシュ」・「煙が出ない」・「においが少ない」などの理由から、利用者が増えています。

加熱式たばこは健康への害はないのでしょうか？この機会に、加熱式たばこについて考えてみましょう！

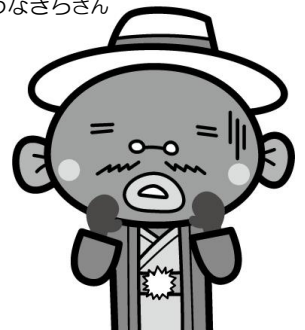


※加熱式たばことは・・・

葉タバコを燃やすのではなく、加熱して発生する蒸気を楽しむ製品。副流煙や灰が出ず、においも少ないとされています。ニコチンを溶かした液体などを加熱して吸う「電子たばこ」とは異なります。

## ～〇×問題～

我孫子市  
マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん



問題 1：

加熱式たばこにも、健康への害（影響）がある！



問題 2：

加熱式たばこなら、妊娠中でも吸っても大丈夫！

問題 3：

子どもが産まれたので、加熱式たばこに変えた。

煙が出ないので、子どもの前で吸っても大丈夫！

⇒ 解説は中面まで！

# 加熱式たばこ O×クイズ! 解答

問題1：○ 問題2：×

紙巻きたばこと同様に、加熱式たばこもたばこの葉が原料です。からだに有害な物質も含まれており、依存性の強いニコチンや、発がん性物質が検出されています。健康な人はもちろん、妊婦さんの喫煙はやめましょう。

加熱式たばこについては、販売されてから間もないため、非喫煙者と比べての健康へのリスク等の詳細は、現在わかっていませんが、世界保健機関（WHO）では「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。」としています。

【加熱式タバコ1本中の蒸気と  
紙巻たばこ1本中の煙に含まれる主な成分の比較】

成分名	加熱式たばこ ( $\mu\text{g}$ )	紙巻たばこ ( $\mu\text{g}$ )
ニコチン	301	361
アクロレイン	0.9	1.1
ベンズアルデヒド	1.2	2.4
ホルムアルデヒド	3.2	4.3



問題3：×

煙はほとんど出ませんが、喫煙者が吹き出す息には発がん性物質などが含まれています。

煙は見えませんが、またにおいも感じにくいので、気づかないうちに受動喫煙をしてしまう可能性がありますので、子どもを含め、周囲に人がいるところでは吸うのはやめましょう。



<まとめ>

加熱式たばこは、紙巻たばこと同じく、たばこです。たばこはマナーの問題ではなく、健康・命にかかわる問題です。受動喫煙防止のためにも、周囲に吸わせないようにしましょう。

加熱式たばこの健康への影響は、販売が始まって間もないため、まだ詳しくわかってはいませんが、依存性の高いニコチンや有害物質が含まれていることはわかっています。自分のため、周りの人のためにも、この機会にたばこから卒業しましょう！



～参考・引用～

厚生労働省ホームページ「受動喫煙対策」/日本禁煙学会（2017）「緊急警告！！加熱式タバコは普通のタバコと同様に危険です。受動喫煙で危害を与えることも同様で、認めるわけにはいきません」/日本呼吸器学会（2017）「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解」



あなたに合うのはどれ？

# 禁煙チャレンジ！



## 自分でチャレンジ！

～ 禁煙前 ～

- 動機を明確にする
- 「禁煙宣言」で吸いにくい環境づくりと周囲からのサポートを得る
- 禁煙仲間をつくる
- 喫煙用品を全て捨てる



## 自分でチャレンジ！

～ 禁煙中 ～

- 吸いたくなる行為を避ける・気分を変える！  
→ 喫煙所に近づかない  
吸いたくなったら冷たい水を飲む・深呼吸する・ガムや干し昆布を噛む・歯を磨くなど
- 生活習慣を変えてみる  
→ 脂っこい料理は避け、腹八分目に・コーヒーやお酒は避ける・身体を動かす習慣をつける・野菜や果物をとる・休息をとり心身にストレスを溜めないなど
- 市販のニコチンパッチやニコチンガムを活用する

## 禁煙外来を受診してチャレンジ！

たばこには麻薬などと同じく、強力な依存性があります。たばこを辞めたいのに辞められないという方には、一定の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療が受けられる、医療面からのサポートがあります！

合計5回の通院が基本となり、費用は保険適用の場合で、総額1万3千円～2万円程度です。医師からの助言や禁煙補助薬を活用し、禁煙成功を目指します。

禁煙外来については、（一社）日本禁煙学会ホームページ「全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧（QRコード）」などから検索していただくか、保健センターまでご連絡ください。



## 飲食店・職場等の原則屋内禁煙が義務化されます！

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が、平成30年7月に成立しました。

この改正法により、学校・病院・国や地方自治体の行政機関の庁舎・児童福祉施設等には令和元年7月1日から原則敷地内禁煙（屋内全面禁煙）が、飲食店・職場等には令和2年4月1日から原則屋内禁煙が義務づけられ、

「マナーからルール」に変わりました。  
望まない受動喫煙を防止するため、ルールを守りましょう！



⇒ 次は「禁煙成功体験インタビュー！」



# 禁煙成功体験インタビュー！

～ 私はこうして辞めました ～

## 質問内容

- ①喫煙はいつから？ 喫煙のきっかけは？
- ②禁煙するきっかけは？
- ③禁煙成功の後押しになったことは？



### 【Kさん 70代 男性 市内在住】

- ①20歳ごろから。学校の先輩からすすめられ、紙巻たばこを吸い始めました。
- ②50代の時に、勤務先の事務所が禁煙になることが決まり、辞めるしかない状況でした。
- ③「禁煙します！」と周りに宣言をし、自分自身で吸いにくい・吸わない環境を作りました。周りの目や応援もあり、禁煙に成功しました。

### 【Yさん 70代 女性 市内在住】

- ①20歳ごろから。職場の同僚からすすめられ、紙巻たばこを吸い始めました。
- ②50歳の時に心臓を悪くし、自分の身体を守るために禁煙することにしました。
- ③朝の起き抜けの1本が一番好きだったので、強い意志をもって、朝は吸う前に顔を洗うなど他の行動をし、禁煙を成功させました。今は海外旅行にも行けるくらい、元気です！

### 【K・Kさん 40歳 男性 市内在住】

- ①20歳ごろから。自動車教習所で、知り合いをつくるために紙巻たばこを吸い始めました。
- ②風邪をひくたびに禁煙しようとしたのですが、休憩時間やお酒の席でのコミュニケーションとして役立ち、辞められませんでした。39歳の時に、世間で禁煙が流行し、周りで吸わない人が増えたことから、もう時代ではない・喫煙はダサイと思うようになり、平成30年9月に禁煙外来を受診しました。
- ③新年の抱負に、「禁煙」を掲げ、家族に宣言をして応援してもらいました。また、禁煙外来でお金をかけることで自己啓発となったこと、薬を飲むことで吸いたい気持ちが落ち着き、頑張れました。炭酸水を飲んで気分を紛らわせたり、吸いたくなる状況に遭遇しないようにし（喫煙所に近づかない・お酒の席で喫煙者の近くに座らないなど）、禁煙を成功させました。



## 成功のポイント

★自身での吸わない環境作りと周囲からの応援

★禁煙のタイミングの分析と対応、大切な身体を守るための強い意志

★辛い時には医療の力もかりる

～今こそ禁煙のチャンスです！！