

週刊 **タバコの正体**

一旦タバコを吸い始めてしまうとニコチン依存症になってしまいます。そうすると禁煙するのは難しくなることを皆さんはよく知っていますよね。世間の喫煙者の多くは、「周りの人から迷惑がられて気が引けるけど、やめられない」と気を使いながらタバコを吸い続けているようです。

そんな喫煙者にとって、火を付けずにニコチンを補給できる煙が少ない「加熱式タバコ」は魅力的な存在です。右のイラストにあるように手に持ったタバコの前から立ち上る副流煙が出ないので、まわりへの気兼ねがいらないと思うでしょうからね。それに有害成分も少ないとの宣伝もあり、最近かなり普及してきました。



Club Sunstar HP から



産業保険新聞から

加熱式タバコで、
「なんちゃって禁煙」
しているつもり
になっていませんか？

加熱式タバコを使用すると煙やニオイが少ないので、「タバコを吸っている」感覚は薄くなります。そして「禁煙したい」という潜在意識もあつてか、なんとなく禁煙したかのような気持ちになるのでしょうか。「加熱式タバコに変えて禁煙しました」と宣言する人が増えているそうです。

しかし、加熱式タバコも煙がまったく出ない訳ではなく、火を使った場合に比べホルムアルデヒドなどの有害物質もたくさん含まれています。だから周りの人達への影響は少なくなっても、本人が受ける健康被害も少なくなるとは言えないのです。むしろ加熱式には今後、紙巻きタバコにはなかった新しい健康被害があらわれる可能性も考えられます。

皆さんの多くは、タバコに興味がなく一生吸わないだろうと思いますが、加熱式も紙巻きも人体に有害なタバコに違いない事をきちんと認識しておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久

紙巻タバコ VS **加熱式タバコ**
(電子)

- ROUND 1** タールは紙巻きタバコの **1/2!**
- ROUND 2** ニコチンは **同じ**か**それ以上!**
- ROUND 3** ホルムアルデヒドなどの **有害物質もたくさん入っている。**
- ROUND 4** 加熱式タバコ使用者の **7割以上**が紙巻タバコも吸い続けており、禁煙に役立つという **証拠がない!**

公益財団法人 北海道健康づくり財団 HP から