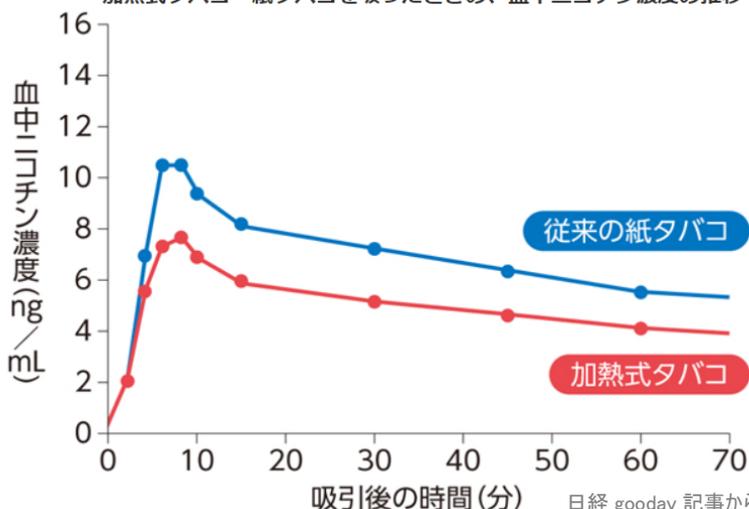


週刊 タバコの正体

煙がでない加熱式タバコにも従来の紙巻タバコと同じようにニコチンが含まれています。喫煙した際のニコチン濃度はグラフにあるように少し低いですが、だからと言って「健康被害が少ない」とか「禁煙しやすい」という訳ではありません。

加熱式タバコ・紙タバコを吸ったときの、血中ニコチン濃度の推移



そんな「加熱式タバコだから大丈夫」だという思い違いに対し、下図のように注意を呼び掛けている市町村もあります。吹田市や浜松市の例では、注意とともに「だから禁煙しませんか、お手伝いします。」と広報しています。

身近に喫煙者がいたら「健康被害を気にして加熱式に変えるのなら、そのタイミングで禁煙しましょうよ。」と言ってあげましょう。

産業デザイン科 奥田恭久

(出典 Picavet P, Haziza C, Lama N, et al. Nicotine & Tobacco Research. 2016;18:557-563.)

身体に害はないんでしょう？ 周りに迷惑かけてないよ！

加熱式タバコだから大丈夫？

加熱式タバコの真実

Q 紙巻きたばこより健康への害は少ないでしょ？

A ニコチン・発がん物質は含まれています。
有害物質の量は紙巻きたばこより少ないと言われてますが、多くの種類の有害物質が含まれています。今後どのくらい健康影響が出てくるのかもまだ分かりません。
有害物質が少ない=健康被害が少ない ではありません。

Q 周りに迷惑はかけてないでしょ？

A 吐いた息に有害物質が含まれており、周囲の人への受動喫煙の可能性が**あります**。※1
加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは検証中ですが、周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。
※1 一般社団法人日本呼吸器学会「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について」(2019)

Q 禁煙にも役に立つんじゃないの？

A かえって禁煙を遠ざけることになりました。
加熱式タバコは紙巻きたばこよりも満足感が得られにくく、加熱式タバコを吸う人の7割は紙巻きたばこを併用していると言われています。※2
また、加熱式タバコの使用が禁煙につながるという報告はありません。
※2 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

吹田市民限定 **お得に禁煙しませんか？**
禁煙にチャレンジするあなたには**最大1万円を補助**します。

詳しくはこちらへ

【令和4年3月】吹田市健康まちづくり室作成 吹田市ホームページ

加熱式タバコや電子タバコなら大丈夫???

Q 健康への害が少ない？ **A** 健康への害が少ない？ **A** 受動喫煙は生じない？ **A** 受動喫煙は生じます。

Q 病気のリスクが減る保証はありません。 **Q** 加熱式タバコに替えば禁煙できる？ **A** ニコチンにしばらく禁煙生活は続きます。

Q 発がん性のある有害物質が含まれています。 **Q** 有害物質は含まれていない？

注意

「たばこがなかなかやめられない」あなたに合う禁煙方法がきっと見つかります！
喫煙習慣は、「ニコチン依存」と「習慣性依存」という**脳の病気**です。

禁煙に必要なのは、「強い意志」だけではなく「依存症を治療する」という認識が必要で、薬剤を使用する方法や、条件を満たせば健康保険による禁煙治療が受けられます。

No! 自分で頑張る **Yes!** ニコチンガムを使う **Yes!** ニコチンパッチを使う **Yes!** 飲み薬を使う

禁煙治療が受けられる医療機関 **日本禁煙学会**

禁煙について相談できる禁煙サポート薬局 **浜松市薬剤師会**

各区健康づくり課では、「たばこをやめたい方へのお手伝い」をしています

月～金(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分

区	問い合わせ先	電話	区	問い合わせ先	電話
中区	中央保健福祉センター	413-5577	北区	51区健康センター	542-0857
東区	健康づくり課	424-0122	浜北区	健康づくり課	585-1120
西区	健康づくり課	597-1174	天竜区	健康づくり課	922-0075
南区	健康づくり課	425-1590			

【発行】**浜松市健康増進課**
浜松市中区鶴江二丁目11-2
電話：053-453-6125
E-mail: kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

(令和3年1月)