

【解説】

タバコに含まれる有害物質の中で特に有害と言われているのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。加熱式タバコや電子タバコにもニコチンや発がん性物質等が含まれています。そのため、紙巻タバコと新型タバコの害はほぼ変わらないと言われています。また、新型タバコは禁煙の妨げや無意識に受動喫煙をさせてしまう可能性があるため要注意です。

新型 たばこの 種類

電子たばこ

タバコの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生する蒸気を吸い込む。



加熱式たばこ

タバコの葉を電子機器で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込む。



市民アンケート(R6 実施)結果では、喫煙率 10.9%(前回調査 14.0%)と減少傾向にはありますが、20~50 歳代は依然高い喫煙率です。吸っているタバコの種類については、紙巻きタバコが 55.6%、新型タバコが 43.5%となっており、約 4 割の方が新型タバコの喫煙者であることがわかりました。

喫煙者本人の健康被害

- ◇がん
- ◇COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ◇脳卒中
- ◇歯周病
- ◇喘息
- ◇肺炎
- ◇心筋梗塞
- ◇その他(高血圧、動脈硬化、糖尿病、メタボ、うつ病、骨粗鬆症)

周囲の健康被害

- ◇脳卒中
- ◇肺がん
- ◇虚血性心疾患
- ◇臭気・鼻への刺激感
- ◇妊娠・出産への影響

【小児の場合】

- ◇喘息
- ◇乳幼児突然死症候群(SIDS)

自分も周りの人も大切にしよう！今こそ禁煙のチャンス



禁煙のコツ1:禁煙宣言をしましょう

例)私は〇年△月×日から禁煙します

禁煙のコツ2:禁煙の“イイコト”を考えましょう

例)健康になる、食べ物がおいしくなる、金銭的に楽になる

禁煙のコツ3:吸いたくなった時の対処方法を工夫しましょう

例)歯磨きをする、深呼吸をする、あめやガムを口にする

禁煙のコツ4:禁煙外来や禁煙補助剤を上手く活用しましょう