

加熱式タバコなら安心？

1. 加熱式タバコに変えたからもう安心？



喫煙される方の中でこれまでのような火をつけ燃焼させて使用した紙巻きタバコから加熱式タバコへ移行する方が多くなっています。「煙がでない」「害がない～少ない」、「受動喫煙がない」といった理解がその理由のようです。「水蒸気だから」という話しも聞かれます。

2. 蒸気は水蒸気ではない！



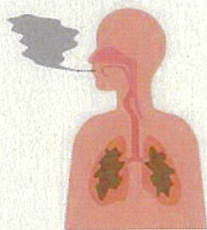
吸い込んで吐き出す蒸気を「水蒸気」と誤解されている方が多くおられます。これは「水蒸気」ではありません。正確には「エアロゾル」と呼ばれます。

3. 煙が出ない？

加熱式タバコからは煙がでていないわけではありません。特殊なレーザー光を照射すると大量の「人の目には見えにくいエアロゾル」を呼出していることが分かります¹⁾。そのエアロゾルはPM2.5を含んでいます¹⁾。



4. 害がない～少ない？



エアロゾルの中には従来のタバコと同レベルのニコチンや有害物質が含まれていると報告されています。その使用は健康に悪影響もたらされる可能性を複数の専門団体が警告しています²⁻⁴⁾。

5. 日本禁煙学会の警告

アイコス®では、ニコチンは従来のタバコの84%、アクロレインは82%、ベンズアルデヒドは50%、ホルムアルデヒドは74%が含まれます。アクロレイン・ベンズアルデヒドには毒性や刺激性、ホルムアルデヒドには発がん性、ニコチンには依存性以外に、血管への害があります。煙（エアロゾル）が見えにくいので、避けることが難しく、危険であると警告しています²⁾。

6. 日本禁煙推進医師歯科医師連盟の声明

依存性物質であるニコチンは従来のタバコと比べてほぼ同量、タバコ特異的ニトロサミンは10～20%、揮発性有機化合物（有機溶剤）は4～82%が含まれています。「医学や公衆衛生においては、毒物の量が少なければ害も（それに）比例して少なくなる、という単純な図式は成立しません」³⁾。

7. 日本呼吸器学会の見解

加熱式タバコの煙には、従来のタバコと同レベルのニコチン、揮発性化合物（アクロレイン、ホルムアルデヒド）、約3倍のアセナフテン（多環芳香族炭化水素）等の有害物質が含まれていることを報告しています⁴⁾。

8. 受動喫煙がない？

エアロゾルは周囲に拡散し、室内で加熱式タバコを吸ったとき、室内にいる人がさらされる微小粒子は、紙巻きタバコの1/4に達します³⁾。多少であっても他者に危害を与えても良いというものではありません。加熱式タバコの「見えにくい煙（エアロゾル）」には通常の大気中濃度を大きく上回る有害物質が含まれ、「煙にさらされる他者の健康を脅かす可能性があります（世界保健機関）」。従来のタバコと同様、「公共の場所では使用しない」ルールとすべきです²⁾。

9. ニコチンは同様に含まれている

加熱式タバコの使用はニコチン依存症からの回復を阻害し、タバコによる健康被害をなくす機会を喪失・遅延させる可能性があります³⁾。青少年による使用は新たなニコチン依存症を生む可能性があります。米国公衆衛生総監報告書では、主な健康障害を「低減させるという証拠は不十分」とされています。

10. タバコにかかるお金は莫大

タバコは高価です。支払う1年分の代金を計算してみてください。そのお金の一部を使って禁煙外来を受診されてはいかがでしょうか。禁煙に成功された後、浮いたお金は何に使いましょう。すばらしい挑戦を応援しています。



た

タバコはね
老化促進
サプリだよ



た

タバコはね 老化促進サプリだよ
喫煙は、がん、脳卒中、心臓病、皮膚のしわやしみを増やし、歯周病の原因となります。
すべて加齢とともに増加する病気ですが、喫煙によりそれらが増加するということは、喫煙が「老化を促進する物質」であることを示しています。

ち

地域でも
進めていこう
禁煙を



ち

地域でも進めていこう 禁煙を
町内の夏祭り、地域の体育競技会、学校の運動会。すべて子どもへの教育の場です。子どもの周りにタバコのない環境を用意すれば、受動喫煙の防止と子どもが喫煙を開始することを防止できます。禁煙活動は地域全体で取り組みましょう。

つ

つい1本
ニコチン依存の
再発に



つ

つい1本 ニコチン依存の再発に
禁煙に一旦成功した方は再発することが多いのですが、その理由は「つい1本」です。たった1本から、ニコチン依存が再発し、結局元の状態に戻ってしまいます。「つい1本」はやめて、やり過ぎしましょう。

て

できた人
みんなでほめて
励まそう



て

できた人 みんなでほめて 励まそう
禁煙に挑戦する人は結構孤独です。ニコチンの禁断症状に常に苦しみ、耐えています。禁煙に挑戦する人を見守るだけでなく、周囲の人が励まし、ほめましょう。それだけで禁煙に挑戦する人の禁煙成功率は格段に向上します

と

毒のかんづめ
タバコ煙



と

毒のかんづめ タバコ煙
タバコの煙には4千種の化学物質、2百種以上の有害物質、60種の発がん性物質が含まれます。アンモニア、ホルムアルデヒド、トルエン、ベンゼン、シアン化水素、カドミウム、一酸化炭素、ダイオキシンなど。写真は、1日20本喫煙する人が1年間に肺に入れるヤニの量です。