



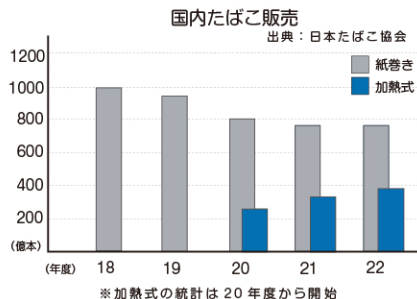
禁煙のススメ



加熱式タバコでも 受動喫煙による害がありますよ！

加熱式タバコにも含まれる有害物質

加熱式タバコは、従来の紙巻きタバコより有害物質が少ないという宣伝がなされており、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替える喫煙者が増えています。2022年のタバコ全体に占める加熱式タバコの販売シェアは約30%まで伸びてきています。禁煙したいけどできないからまずは加熱式タバコに替えようという方が多いのですが、実は加熱式タバコにもニコチンやタールなどの有害物質が含まれており、喫煙者の健康を脅かし、さらには周囲の方へ受動喫煙の害を与えることになっているのが現状です。



加熱式タバコの呼気



可視化した加熱式タバコ喫煙者の呼気
(産業医科大学 大和浩教授 提供)



加熱式タバコの煙は見えることはありません。しかし、レーザー光線を使って可視化すると写真のようにたったひと息で喫煙者から1.5m先まで拡がります。そして加熱式タバコの煙には、ニコチン、タール、アセトアルデヒド、ホルムアルデヒド、ベンゼンなどの発がん性物質をはじめ数多くの有害物質が含まれていることが科学的に証明されています。つまり、加熱式タバコでも喫煙者本人の健康被害を招き、さらには煙が見えないため周囲の人がまったく気づかないうちに受動喫煙を被ることになっているのです。

節煙よりも 一気に禁煙を

加熱式タバコに替えたら次は一日も早く禁煙にチャレンジしましょう。節煙ではなく一気に禁煙することが禁煙成功のコツです。禁煙の日を決め、その日までにタバコを手元からなくします。禁断症状は3日目がピークですから、4日目までタバコを買わずに禁煙できたなら、ゴールはすぐそこです。禁煙に成功した人でストレスが増えたという人はいませんよね。さあ、今日から禁煙スタートです！



すずきクリニック (秋田市)

院長
鈴木 裕之 すずき ひろゆき

プロフィール

秋田大学医学部卒業。米国メリーランド大学医学部消化器部門留学。秋田大学医学部附属病院、白根病院診療部長を経て、2006年すずきクリニック開院。日本禁煙学会認定 禁煙専門指導者。「秋田・たばこ問題を考える会」代表。