

THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。喫煙をアップデート!-新型たばこは安全?-



皆さんは喫煙をされますか? 習慣的に喫煙する人の割合は年々低下してきましたが、近年は下げ止まりの傾向にあります。考えられる理由の一つが新型たばこ※の登場と普及で、特に20~30代で広がっています。新型たばこに安全なイメージを持つ方も多いですが、実際はどうなのでしょうか。

※日本では、加熱式たばこ(たばこ葉を使用)と電子たばこ(たばこ葉を使用していない)を総称して「新型たばこ」と呼ばれております。

実はよく知られていない? 加熱式たばこの実態

日本では、加熱式たばこを、喫煙者の20%以上が使用しています。中でも、若い喫煙者では加熱式たばこを使用する人が多く、20~30代では男性で約40%、女性で約50%に達しています。日本では、ニコチンを含む電子たばこの譲渡・販売は法律で禁止されているため、加熱式たばこによる健康被害が懸念されていますが、海外では電子たばこにもニコチンが使用されているため、現在各国で問題視されております。

加熱式たばこによる健康被害って?

加熱式たばこの煙には発がん性物質が少ないとの報告がありますが、一方で紙巻たばこには含まれない有害化学物質や紙巻たばこよりも多く含む物質があると指摘されています。また、有害物質が少なくとも、がんなどの疾患リスクが下がるわけではないとも言われています。加熱式たばこが普及してまだ10年にも満たないため、その健康への長期的な影響を予測するのは難しいとされています。

WHOはあらゆる形態のたばこの使用は有害であると述べており、電子たばこが健康に有害で、子どもや若者のニコチン依存症を促進する可能性がある」と指摘しています。昨年12月には各国政府に対し、電子たばこを規制するための緊急対策として、香料の使用禁止や高税率などの措置を要請しています。

WHOの声明は?

禁煙の効果とは?

禁煙は、何歳から始めても遅すぎるといことはありません。30歳頃からの禁煙で約10年、60歳頃からの禁煙でも約3年、寿命が長くなるという研究結果も出ております!



禁煙は辛い、難しい、というイメージもありますが、禁煙外来を利用することでより確実に成功率が上がります。また、条件を満たす場合は保険適用となります。ご自身のため、大切な方のために、今から取り組まれてみてはいかがでしょうか?

たばこや禁煙に関するご質問、受診してみたいといったご希望等がありましたら、いつでもサポートさせていただきますので、是非ご相談ください。

-禁煙による身体への変化-

禁煙開始から...

20分以内 >>> 心拍数と血圧が低下する

12時間後 >>> 血中の一酸化炭素濃度が下がり、正常値となる。

2週間~3ヶ月後 >>> 血液の循環機能が回復する。肺機能が高まる

1~9ヶ月後 >>> 咳や息切れが減る

1年後 >>> 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する

個別のご相談は
相談フォームへ!ご相談は
こちらから

参考: 厚生労働省, e-ヘルスネット, 「喫煙とがん」 「禁煙の効果」
国立がん研究センター, がん情報サービス 「加熱式たばこ」 「禁煙による健康への効果」
WHO, NEWS, <http://tinyurl.com/ykro39mo>
JT, 加熱式たばこ, <http://tinyurl.com/2dat5l1f>

ミッドワイフ
赤坂 智美日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

WITH MIDWIFE

本社: 大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: <https://thecare-biz.jp/>