

たばこと健康



1 たばこの害

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。これらは、脳卒中や心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病の原因になるほか、肺がんだけでなく、多くのがんのリスクを高めることが分かっています。

近年、加熱式たばこは、喫煙者本人だけでなく周囲の人への健康影響や臭いが紙巻たばこより少ないと期待され、使用者が増えています。しかし、加熱式たばこも紙巻たばこと同じく、たばこ葉を使用しているためニコチンを含んでいます。

火をつけるかどうかにかかわらず、ニコチンや発がん性物質に曝露されるため、健康への影響が懸念されています。水パイプたばこ（シーシャ）や無煙たばこもたばこ葉を使用しているため同様です。



加熱式たばこ



水パイプたばこ



無煙たばこ



電子たばこ

一方、電子たばこは、たばこ葉を使用していないためニコチンは含まれていませんが、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒドといった発がん性物質が発生する可能性があり、こちらも健康影響が懸念されています。

2 若者の健康と喫煙



日本は先進国の中でたばこの価格が安く、若者にとって入手しやすい環境にあります。気軽に手に取ることが出来てしまいますが、そのリスクは大変高いことを知っていますか？

未成年者を含む若者の喫煙の問題点

健康への影響が大きい



より高度なニコチン依存症に陥りやすい



喫煙以外の薬物依存の入り口となる



喫煙を始める年齢が早いほど、喫煙による病気のリスクが高まるだけでなく、ニコチン依存の程度も強くなります。ニコチン依存になると、吸う本数が増え、禁煙が難しくなるだけでなく、アルコール依存や違法薬物の乱用へ進みやすくなることも分かっています。

3 禁煙の効果

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、しかし、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。

ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。禁煙外来などを上手に活用しましょう。

4 受動喫煙に合わないために

望まない受動喫煙を生じさせないようにするため、健康増進法において、屋内は原則禁煙とされています。

一方で、喫煙可能なお店や喫煙室を有する施設には、標識の掲示が義務付けられています。20歳未満の方は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙可能エリアへの立入が禁止されていますので注意しましょう。

