

しみずクリニックふさ  
ふさからの便り



ご存知ですか？

## 加熱式タバコの真実



最近、よく耳にする「加熱式タバコ」。アイコス (IQOS) ・プルームテック (Ploom TECH) ・グロー (glo) などで知られています。煙が出ない、見えにくい、受動喫煙の危険がない、従来の燃焼式タバコより健康リスクが少ないなどと宣伝され、急速な広がりをみせています。

本当にそうなのでしょうか。

従来の燃焼式タバコ使用者は代替品として電子タバコを使用することを推奨する考え方がありますが、これらの新型タバコの使用と病気や死亡リスクとの関連性についての科学的証拠が得られるまでには、かなりの時間を要し、現時点では明らかな根拠はなく推測にすぎません。

日本禁煙推進医師歯科医師連盟や日本呼吸器学会の見解は、以下の通りです。

①非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響をもたらされる可能性がある。

→通常の紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれています。そのため不快な身体症状で「ニコチン依存症」が続きます。また、害がないと信じていると「ニコチン依存症」から脱却する機会を逃します。

②非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの利用者が呼び出したエアロゾルは周囲に拡散し、受動吸引による健康被害が生じる可能性がある。

→特殊なレーザー光をタバコ使用者の呼気に照射すると、大量のニコチンを含むエアロゾルを呼出していることが明白になります。燃焼式タバコの見える煙同様、見えにくい大量のエアロゾルを呼出しているのです。有害物質を含む呼出煙を吸わされることを望む方はいません。

だから今こそ禁煙を！



ご自身や周囲の方々の健康に気遣われるお気持ちは素晴らしいと思います。健康的な生活を望まれるご自身や周囲の幸福を願うそのお気持ちを大切に、ぜひ禁煙に挑戦されることをお勧めします。紙巻きタバコも加熱式タバコもタバコに変わりはないのです。加熱式タバコより禁煙の選択をこの機会に考えてみませんか。もし、おひとりで禁煙することが難しければ、禁煙を補助する効果が医学的に証明されている「禁煙外来」をご活用ください。  
<日本禁煙推進医師歯科医師連盟「加熱式タバコ」にご注意を！/日燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解>より一部抜粋

