



# みやこ通信



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

## 今月のテーマ

# タバコはなぜ有害なの？

2018年の7月より健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が法制化されました。喫煙される方は生活しにくい世の中になりましたが、何故タバコを吸うことを非難されてしまうのでしょうか？

### タバコの3大有害物

- ◆ニコチン……………タバコ依存症のもとになる物質。血流を悪くする作用もあります。
- ◆一酸化炭素……………赤血球が酸素を運ぶ機能を邪魔し、身体の酸素不足を招きます。
- ◆タール……………発がん性物質などが多数含まれ、癌のもととなります。

これら以外にもタバコには約5000種以上の有害物質が含まれています。

### 受動喫煙とそのリスク

タバコの煙には

1. 喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)
2. タバコの先端より立ち上る煙(副流煙)
3. 喫煙者が吐き出す煙(呼出煙) があります。



本人は喫煙しなくても、身の回りのタバコの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。下の表が示す通り、副流煙のほうが主流煙より有害物質が多く含まれています。また、受動喫煙により、肺癌になるリスクは約1.3倍にあがります。

#### ☆紙巻タバコ1本の煙に含まれる有害物質(1例)

有害物質	主流煙 (mg/本)	副流煙 (mg/本)
ニコチン	0.46	1.27
一酸化炭素	31.4	148
タール	10.2	34.5

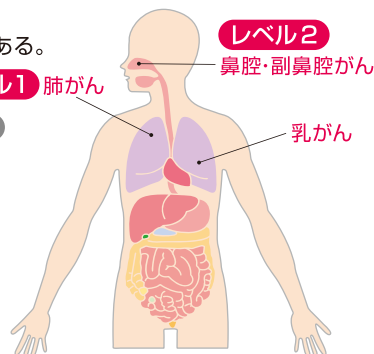
厚生労働省「最新タバコ情報」より抜粋

#### ☆タバコを吸う人の周りの人がなりやすいがん

レベル1：確実に影響がある。  
レベル2：かなりの確率で影響がある。

#### がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人  
脳卒中  
臭気・鼻への刺激感  
虚血性心疾患
- 妊娠・出産  
乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 子ども  
喘息の既往



厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)より

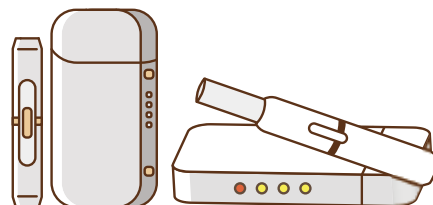
# 加熱式タバコは安全とっていませんか？

実は加熱式タバコにもニコチンや発がん性物質は多数含まれています。

☆加熱式タバコと紙巻タバコの主流煙の成分比較

有害物質	加熱式タバコ (mg/本)	紙巻きたばこ (mg/本)
ニコチン	1.2	1.0
一酸化炭素	0.43	29.7
タール	13.4	19.2

※iCOSと標準紙巻タバコとの比較例  
(品種等によって成分含有量は変わります)



日本禁煙学会発表(2019)より抜粋

# こんな理由で加熱式タバコに変えていませんか？

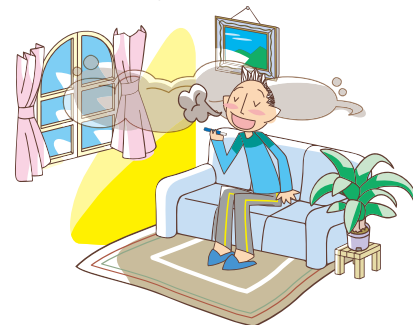
## ① 禁煙のために。

多くの加熱式タバコにもニコチンは含まれていますので、変えても禁煙にはならないです！

☆一部ニコチンフリーの商品もありますが、そういった商品にもタールは含まれています。

## ② 周囲に配慮して。

加熱式タバコは臭いが少なく、煙も出ていないので、受動喫煙させていないと思ってしまいますが、実際は、喫煙者から吐き出される、加熱式タバコの蒸気(エアロゾル)が周囲に拡散し、受動喫煙が起こります。



この様に加熱式タバコもけっして安全なものではありません。



昨年10月からはタバコの値段も上がりました。今後も価格が下がることはないでしょう。周りの方のちょっとしたきっかけで喫煙している方の価値観や行動も変わりタバコを止めることにつながるかもしれません。この機会に卒煙、始めてみませんか？



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

# みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店