

喫煙者における 加熱式たばこ使用率

30.6%

現在、加熱式たばこの普及が進んでいますが、加熱式たばこもたばこ葉から作られています。煙が目に見えなくても、匂いが少なくても受動喫煙は起こっています。

(令和3年4月1日施行「タバコ事業法施行規則」より)



加熱式たばこの 影響

ニコチン依存症

ニコチンは、脳の中樞の働きを弱めるため、日常生活での喜びや意欲を感じにくくなります。タバコ葉から作られる加熱式たばこもそれは同様です。ぜひ、「禁煙」に挑戦してみてください。

(Ohara et al, J Am Geriatr Soc. 2015より)



タバコと 環境

世界では、たばこの製造のために、

切り倒された木の数: 6億本

排出されたCO₂: 8.400万トン

使用された水の量: 220億リットル

が消費されています。

(日本WHO協会 WHO最新ニュース 2022年5月19日分)



タバコと 環境

年間800トン

1年間に捨てられる吸い殻の量

吸い殻は環境を汚染するだけでなく、
動物たちの誤飲等による危険にもなります！
さらに、浄化には5年かかるとも言われています。
未来の環境のためにもぜひ禁煙を！！

(日本医師会「禁煙は愛」禁煙推進Webサイトより2015年のデータ)



親子での喫煙の影響



喫煙習慣は親子で関連があるといわれています。

大学生を対象にしたアンケートによると、

親の喫煙歴の有無による子の喫煙率は、

両親が喫煙者：男子で20.5%、女子で6.8%

非喫煙者：男子で9.9%、女子で2.2%

約2～3倍の違いになります。

(高崎健康福祉大学 学生を対象にしたアンケート調査 2018)

喫煙の周囲への影響



日本では年間で約1万5千人が受動喫煙で亡くなっていると言われています。

このように、受動喫は年間で約1万5千人は大きな問題になっていますが、周囲に与えている影響はそれだけではありません。

喫煙した場所では、たばこの成分が家具や衣服などの表面に残ります。

これは **サードHANDSモーク** と呼ばれます。

喫煙していた家に引っ越した人の約35～40%で、2か月後に尿中や皮膚上のニコチン濃度の上昇が検出されました。

このように喫煙は見えない所へも影響を与えています。

(Matt GE, et al. 2017.)

禁煙へのハードル

2~3日

禁煙時の離脱症状のピーク

禁煙への大きなハードルとして離脱症状があります。そのピークは2~3日、そして1週間ほどで消失すると言われています。

最初の山を超えれば禁煙が見えてくる！！

(厚生労働省「受動喫煙防止対策の現状と課題」資料より)



禁煙へのハードル

心理的依存

タバコの依存症の要因の1つ

タバコへの依存はニコチンという物質による身体的依存に加えて、心理的依存があります。「辛い時に解消できた」「嬉しいときの一服が良かった」など、過去の経験によるものです。

(日本循環器学会ホームページ タバコの依存症)



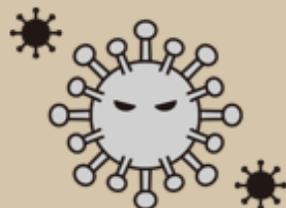
タバコと疾患

20種類

喫煙との因果関係が示されている疾患

喫煙と疾患の関連は、科学的根拠が示されているものだけで、がん以外にも、脳卒中・COPD・歯周病・虚血性心疾患、早産など約20種類に上ります。まだエビデンスが不十分のものも含めるとその数はさらに増えます。

(日本医師会「禁煙は愛」資料より)



タバコと疾患

2.1倍

禁煙による新型コロナウイルスの感染リスク

現在流行しているCovid-19に関しても、禁煙によって**感染リスクは2.1倍、重症化リスクは1.9倍**になるといわれています。

原因はACE2という分子が喫煙によって増えるためと言われており、受動喫煙によっても影響があります。

(厚生労働省「禁煙開始からまだ間もない方へ《実行期編》

