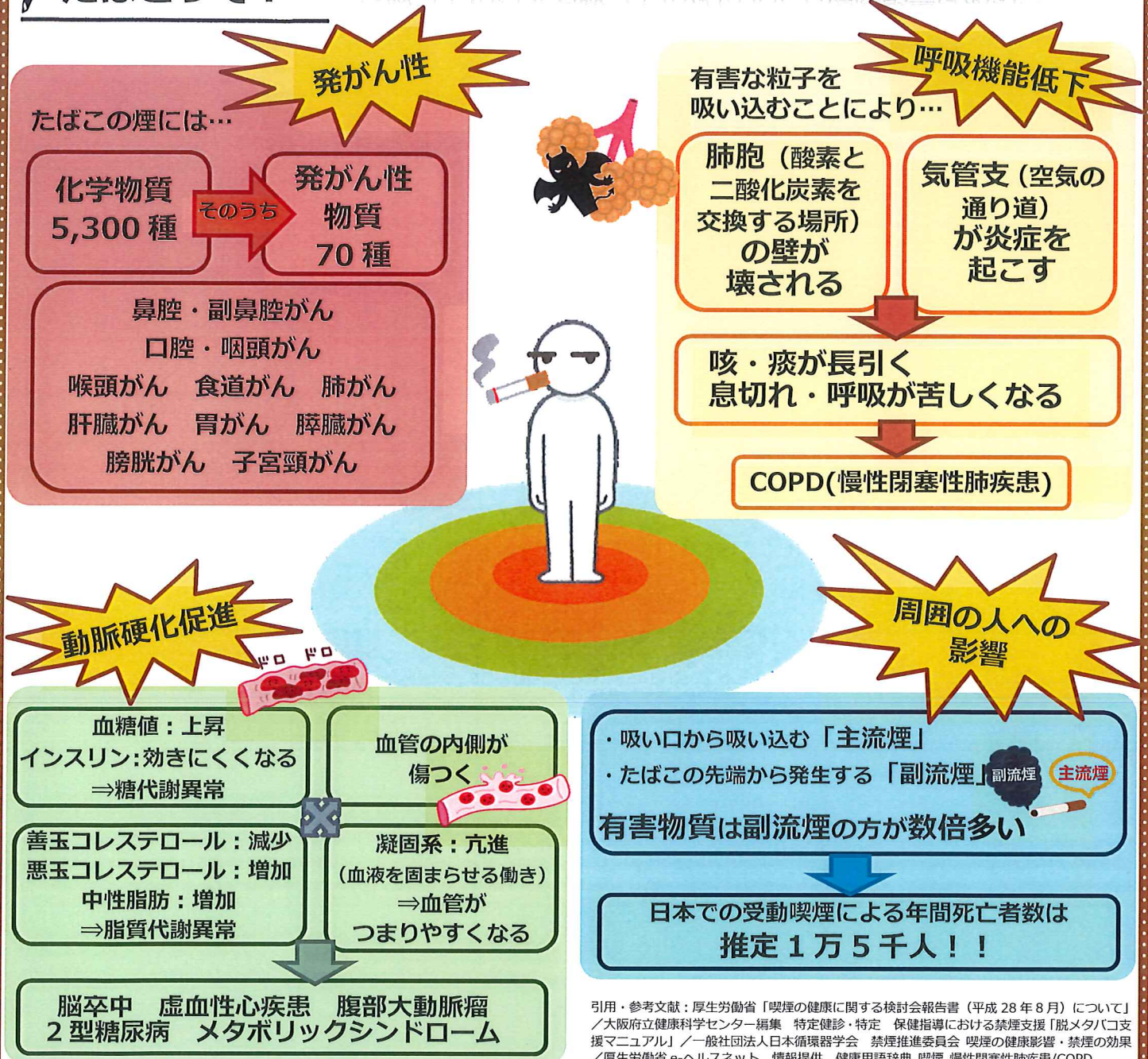




6号 『 たばこについて 』

いよいよ新しい年度の始まりです。ここ数年、東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、受動喫煙防止対策の強化など、たばこに関する状況も大きく変化がありました。今回は、前号の“メタボリックシンドローム”にも関係する「たばこ」についてクローズアップしていきます。

たばこって？ ～吸っている人も吸っていない人にも健康影響はある～



新型たばこって？



たばこの葉を加熱して吸引する「加熱式たばこ」は、火をつけるつかないにかかわらず、ニコチンや発がん性物質にさらされるという点で健康への影響が懸念されています。

※日本ではニコチンを含まない「電子たばこ」は販売されていません。





禁煙にチャレンジ！！



どんな方法がある？

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 情報提供 喫煙 禁煙支援

自力で禁煙をする！ 選択もありますが、『**禁煙外来を利用する**』と、**高い確率で、かつ楽に**禁煙ができます。禁煙治療による禁煙補助薬を使用すると、自力での禁煙と比べて、**禁煙率が 3-4 倍高まる**ことがわかっています。

禁煙治療期間は 12 週間で、その間に 5 回受診します。医師からのカウンセリングを受けながら、処方された禁煙補助薬を使って禁煙に取り組んでいきます。

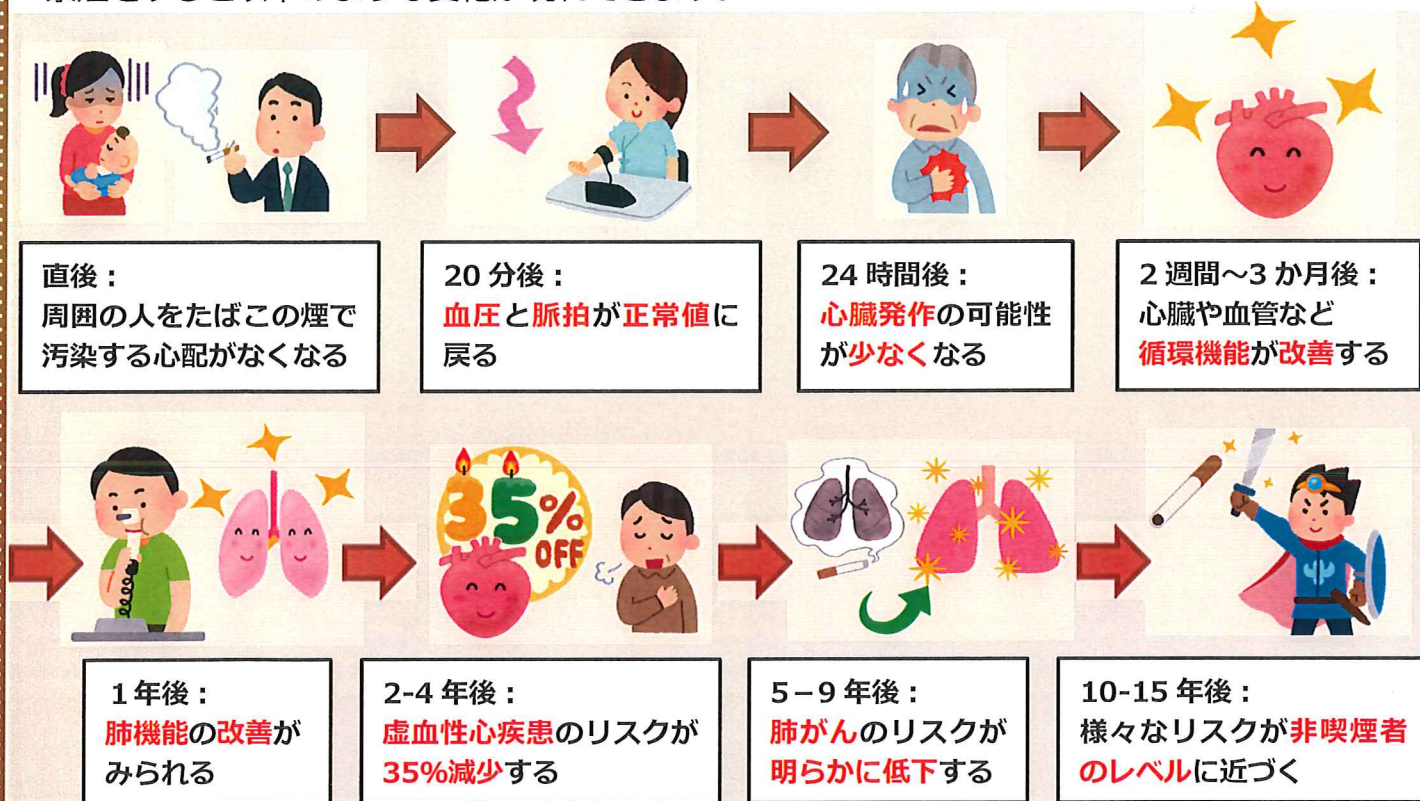
禁煙補助薬には、貼り薬のニコチンパッチやバレニクリンという飲み薬があります。



禁煙の効果

禁煙をすると以下のような変化が現れてきます。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 情報提供 喫煙 禁煙による健康改善



ヘルストピックス ～たばこに関するルール～

TOKYO
OLYMPICS
2020



東京オリンピック・パラリンピックを控え、受動喫煙防止対策が強化されます。

東京都受動喫煙防止条例により、2020 年 4 月から飲食店や宿泊施設等多数の人が利用する施設は

原則屋内禁煙になりました。

参考文献：東京都受動喫煙防止条