

やく お薬立ちmemo

新しいタバコ(加熱式・電子タバコ)について知っていますか？

<新しいタバコ(加熱式・電子タバコ)ってなに？>

最近は「煙が少ない」「体にやさしい」と宣伝されるタバコが増えています。これらは新型タバコと呼ばれ、主に次の2つに分けられます。

●加熱式タバコ

タバコの葉を燃やさず、加熱して成分を吸うタイプ(例:アイコス、グロー、プルームテックなど)

●電子タバコ

タバコの葉を使わず、液体(リキッド)を加熱して蒸気を吸うタイプ(フレーバー付き、海外ではニコチン入りもあるが日本での販売は禁止)

やくお薬立ちmemo

<本当に安全なの？>

「紙巻タバコより害が少ない」と宣伝されていますが、発がん性物質や有害成分は、ゼロではなく確実に含まれています。

吸った人が吐き出す煙(蒸気)にも、ニコチンや有害物質が含まれ、周囲の人も影響を受ける可能性があります。また、長期的な健康への影響については、まだ十分な調査はありません。

「煙が見えにくい＝安全」ではないのです。



やく お薬立ちmemo



<よくある誤解>

「新しいタバコなら受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)は起こらない」

→ 蒸気には有害物質が含まれ、周囲に広がります。受動喫煙は防げません。

「電子タバコはニコチンがないから安心」

→ ニコチンを含まない製品でも、加熱により有害物質は発生します。

「新しいタバコなら禁煙のステップになる」

→ 逆に吸う習慣が続いてしまい、禁煙が難しくなるという報告もあります。

やく お薬立ちmemo



「煙が出ないから安心・体にやさしい」
…間違ったイメージに惑わされず、正しい知識を持つことが大切です。

健康を守る最良の方法は『タバコをやめること』です。

現在、ニコチン依存症と診断され、一定条件を満たす場合、禁煙治療は健康保険の適応となります。

当院でも禁煙治療を行っておりますので、禁煙を考えられている方はご相談ください。

