

『府がくやく便り』 No.5

京都府薬剤師会 学校薬剤師部会

～喫煙・受動喫煙の害～

「喫煙は様々な病気の原因」

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれ、有害物質約250種類、その中に薬70種類の発がん性物質や多数の活性酸素等があります。これらによるがん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化管疾患、その他様々な健康障害の原因になっていることが多くの疫学的及び実験研究から示されています。

「受動喫煙は吸わない人の健康にも大きな影響を与える」

喫煙による煙に含まれる様々な有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙よりも、吸っていない時に立ち昇る副流煙により多く含まれ、副流煙と呼出煙を喫煙者の周りにいる人が吸い込むことにより受動喫煙が起こります。

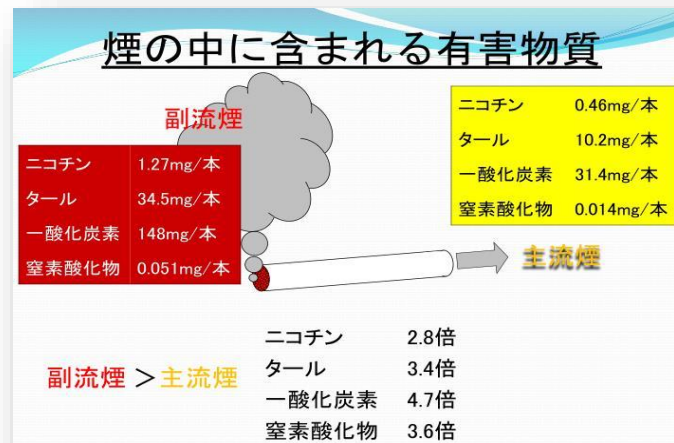
《受動喫煙によりリスクが増加する疾患の代表例》

成人の慢性呼吸器疾患、小児の急性呼吸器疾患、肺がん、母親の喫煙による乳幼児突然死症候群

【WHOが「規制枠組み条約12の柱」WHOが作った、現在ただ一つの条約。

* 科学的真実と人類の未来への夢が込められています。

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. タバコ税を上げる | 8. 禁煙支援を普及させる |
| 2. 公共の室内を禁煙にする | 9. 販売促進の禁止 |
| 3. 内容物を管理する | 10. 未成年や弱者対策 8景品などの禁止 |
| 4. 情報を公開する | 11. タバコ農家や商店の転業支援 |
| 5. パッケージにタバコのリスクを明記する | 12. タバコ農業による環境破壊や健康障害への配慮 |
| 6. 喫煙防止教育の制度化 | |
| 7. タバコ広告の禁止 | |



	電子タバコ	加熱式タバコ
製品	多様 多くのメーカーが統一規格なく製造	アイコス ブルームテック (JT) グロー (BAT)
管轄	厚生労働省	財務省
使用	リキッドを水蒸気にして吸引	タバコの葉を加熱して蒸気を発生させて吸引
ニコチン	日本製：なし 海外製：あり (薬事法で禁止)	あり
有害性	あり 通常タバコより有害性が多いものもあり	あり ニコチン・タールも含有 受動喫煙の害あり

＜電子タバコの問題点＞

- ◆ 有害性・安全性が不明：規格がないためメーカーによって含有物がバラバラ
発がん物質が含まれている（厚生労働省 2015 年）
- ◆ 未成年者の利用に制限がない：法律上タバコではないため、未成年者が「背伸び」して利用するゲートウェイ効果（電子タバコから紙巻きタバコへ）
- ◆ 爆発する：事故例あり。

＜加熱式タバコの問題点＞

- ◆ タバコの葉を使用したタバコ製品
- ◆ 様々な毒物が検出されている（紙巻きタバコより害が少ないように宣伝されているが医学的な根拠はなし。）
- ◆ 紙巻きタバコと同程度のニコチン含有。ニコチン切れの不快感から逃れるために手放せない状態（ニコチン依存症）が続く
- ◆ 害がないとする宣伝を信じて使用していると、禁煙できていたはずがニコチン依存症から脱却する機会を逃してしまう。

* 毒物を含んだ煙や蒸気が目に見えなくても、臭いがなくても受動喫煙が起こる。
タバコを吸い始める年齢（現在の喫煙者を 100%）

18 歳まで：50%

20 歳まで：90%

25 歳まで：98%

大人はタバコを吸い始めてはいない。



禁煙のつらさを減らす！

★つらいのは 2～3 分

喫煙衝動は 2～3 分でおさまる。気持ちを紛らわす工夫を。

★つらいのは 2～3 日

2～3 日目が最もつらい。それを過ぎれば徐々に楽になる。

★吸いたくなかった時は

* 歯ブラシで口の中をマッサージ

* ガムなどをかむ

* 熱いお茶、冷たい水などを飲む

* 氷を口に入れる

* 体操や散歩をする 等

★プチ禁煙（本数を減らす）→苦しい毎日がずっと続く

→1 本のタバコがよりおいしく感じる⇒⇒本当の禁煙が難しくなる



一気にゼロにする方が楽！

禁煙補助剤

* ニコチンガム（薬局、薬店）

短時間で禁断症状が抑えられる。間違った噛み方をすると位に不快感。

* ニコチンパッチ（薬局、薬店、医療機関）

使用は簡便。突然の禁断症状には対応できない。皮膚がかぶれることあり。

* バレニクリン（医療機関）

ニコチンを含まないのみ薬。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。