

# はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.274

平成30年5月28日発行

厚生労働省  
世界禁煙デーポスター



## 5月31日は世界禁煙デー — 加熱式タバコについて考える —

職員発表・講演会情報 他	4
リハビリテーション会議って何?	5
小規模・看護小規模活動日記 他	6~7
第229回 春風狂句	8
主任ケアマネジャーについて	9
夫との思い出を胸に余生を過ごす	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12



### ◆ お知らせ・ニュース ◆

- ・6月1~3日(金~日) 清田院長が福岡で開催されるNAHW九州支部大会に参加します。
- ・7月1日(日) 杏心の丘が開設4周年を迎えます。
- ・7月4日(水) 14:00~はるかぜホールにて第88回おりひめの会が開催されます。
- ・7月7日(土) 清田院長が東京出張のため不在となります。  
小出先生・高柳先生がピンチヒッターとして診療を行います。

(写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています)

# 5月31日は世界禁煙デー — 加熱式タバコについて考える —



毎年5月31日には世界中で禁煙の祭典が行われます。世界禁煙デー、WHO（世界保健機関）が定めた「禁煙を推進するための記念日」です。5月31日から6月6日までの1週間は禁煙週間と定められ、たばこ使用の危険性を知り、健康について考え、未来の世代を守るために何をすることができるか皆で考える期間とされています。



今回は世界禁煙デーを踏まえ、最近話題の「加熱式タバコ」を中心に、たばこを取り巻く情勢や健康に及ぼす影響について一緒に考えてみましょう。



## 加熱式タバコは害がない、と安心していませんか？

最近では、加熱式たばことしてiQOS（アイコス）、glo（グロー）、Ploom TECH（ブルームテック）などが発売されています。加熱式たばこは、どの商品も火を使わないだけで『たばこの葉＝ニコチン』を吸入するのは同じ。ニコチンの量は紙巻タバコとほぼ同量と言われています。普通のたばこ同様に依存も生じます。



### ☆「加熱式タバコ」4つの勘違い

#### 1. 吸っている蒸気は水蒸気だから安全

⇒ 水蒸気ではありません

吸い込んで吐き出す蒸気を「水蒸気」と誤解されている方が多くおられます。ですが、それは「水蒸気」ではありません。正確には「エアロゾル（霧・ミスト）」といい、微粒子化した化学物質の霧を吸い込んでいます。



特殊なレーザー光をあて、緑色に見えている部分は、電子タバコ喫煙者が吐き出しているPM2.5。目には見えませんが多量に出ているのが分かります。



#### 2. 煙は出ていない ⇒ 大量のPM2.5を含んでいます

加熱式たばこからは煙がでないわけではありません。特殊なレーザー光を照射すると、PM2.5（微小粒子状物質）を含む「人の目には見えにくいエアロゾル」を大量に呼出しています。日本でのPM2.5の環境基準は1日35 $\mu$ g/平方メートル以下となっていますが、加熱式たばこからは、150 $\mu$ g/平方メートル（口元から1メートルの距離）を超えるPM2.5が測定されています。

#### 3. 害が少ない ⇒ 有害物質は多く含まれたまま

エアロゾルの中には従来のたばこと同レベルのニコチンや有害物質が含まれていると言われており、健康に悪影響がもたらされる可能性を複数の専門団体が警告しています。右の写真は、加熱式タバコのパンフレットの一部分。見た目はとてもキレイな誌面ですが、ごく小さく有害物質があることが書かれています。「9種類の有害物質の約90%を低減」と書かれています。たばこに含まれる有害物質は200種類以上。そのうち発がん性物質は50種類以上も含まれています。

### ☆パンフレットの一部分



- 平成16年3月8日財務省告示第109号、平成15年11月20日財理第4224号による文言図表および「有害性成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。
- 2015年10月時点で、日本で販売されている代表的な1mgの紙巻たばこ27種類・8mgの紙巻たばこ22種類と、iQOSのたばこペーパーに含まれる、国際公衆衛生機関が優先する9つの有害性成分の量の比較。

#### 4. 受動喫煙がない ⇒ 受動喫煙ゼロにはなりません

エアロゾル（霧）は周囲に拡散し、屋内で加熱式タバコを吸ったとき、室内にいる人がさらされる微小粒子は、紙巻きタバコの1/4に達します。多少であっても他者に危害を与えても良いというものではありません。加熱式タバコには通常の大気中濃度を大きく上回る有害物質が含まれ、煙にさらされる他者の健康を脅かす可能性があります（WHO）。受動喫煙の危険性は従来のタバコとまったく変わりません。

〈引用〉

- ・加熱式タバコなら安心？  
（一社）くまもと禁煙推進フォーラム
- ・「PM2.5」加熱式タバコからも出ていた  
編：石田雅彦
- ・新型タバコとは？  
編：産業医科大学 教授 大和 浩



#### 受動喫煙のない社会を目指して～タバコの煙から子どもや大切な人達を守ろう～

がん研究センターの推計では、**年間で1.5万人が受動喫煙で死亡**しておりこれは**交通事故死者数の約4倍**にもものぼります。受動喫煙は社会全体で取り組むべき問題となっています。

カラオケや飲食店に入ったときに、タバコ臭を感じたことはありませんか。タバコの化学物質や副流煙などが大量に残っているためです。部屋の中に残っているニコチンは**大気中で発がん性物質へと変質**することが分かっています。服や髪などがタバコ臭いと思ったら、**あなたは有害物質を吸い込んでいる**可能性があります。



#### 受動喫煙によるリスクを知って

喫煙者の周りにいて、慢性的に受動喫煙をしている人（特に喫煙者の家族）には、循環器・呼吸器疾患・各種悪性腫瘍・アレルギー性疾患などさまざまな健康リスクが指摘されています。特に成長途中の子どもへの影響は計り知れません。

タバコを吸った後、その人の呼気（吐く息）には**45分間**大量のガス状有害物質が出続けています。この影響は、紙巻きタバコも加熱式タバコも同様です。ベランダなど屋外に出て喫煙しても、その後すぐに家に入って子どもを抱けば呼気からの二次喫煙、衣服や髪の毛に付着した残留物質が化学変化して揮発してからの三次喫煙と、ダブルの被害を受ける危険性も考えられます。

加熱式タバコならいいだろうと、子供のいる室内や車内での喫煙が増え、目に見えない受動喫煙によって子供たちの健康被害が広がっています。発達途中にある子供は、タバコによって深刻な影響を受ける可能性があります。



外来を受診した親子。前回まで落ち着いていた子供さんのアトピーが急激に悪化していました。何か生活に変化はないか、心当たりはないか尋ねるも、特に本人には思い当たるものがない。最後にお母さんが、「いつもは外で吸っていた主人が、害がないからと加熱式タバコを室内で吸い始めた」とのこと。痒がるお子さんの皮膚を診察しながら、とても胸が痛かったのを覚えています。

最近流行りの加熱式タバコは発がん性物質もニコチンも含み、依存性もあり、もちろん受動喫煙の健康被害もあります。どうか皆さん、世界禁煙デーを機会にもう一度禁煙について考えてみてください。産休中の私から、熱いメッセージです。  
上野 真理子