

ご存じですか？

たばこには燃焼式のほか様々な種類があります。
どのようなたばこでも、それを吸う人の健康を損ないます。

1 加熱式たばこ

たばこ葉やたばこ葉を加工したものを燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル(霧状)化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプ。※エアロゾルは見えないため、有害物質に気づきにくい。



2 電子たばこ

香料などを含みリキッド(溶液)を電氣的に加熱して、発生するエアロゾル(蒸気)を吸入するタイプ。電子たばこによっては、健康へ悪い影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質を発生するものと報告されている。



3 水たばこ

たばこの煙を水にくぐらせて吸うタイプ。



4 無煙たばこ

加熱や燃焼させることなく使用できるたばこ。
たばこ葉を練りこんだガムを噛んで用いる「噛みたばこ」などがある。



火を使わないたばこの方が、ニコチンが急速に体内に移行するため、より重いニコチン依存症になったり、たばこ特有の疾患にかかるリスクが高まります。

あなたの禁煙をサポートする情報はこちらから

名古屋市 喫煙対策



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット」



日本禁煙学会



子どもを受動喫煙から守る条例



引用・掲載元 / 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット」

名古屋市健康福祉局

NON SMOKING STYLE

Sounds good!

「たばこは大人になってから」
という言葉をもとに勘違いしていませんか？
大人になったらたばこを吸おう、
という意味ではありません。

大人になった時に
たばこを吸うか吸わないかを
決めるのはあなた自身です。

名古屋市健康福祉局

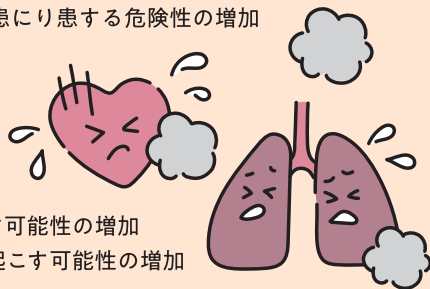
あいち小児保健医療総合センター 非常勤医師
山崎 嘉久 制作・監修

たばこを、吸う？ 吸わない？

あなたはその『デメリット』と『メリット』を知っていますか？

吸う『デメリット』

- ☑ がんや循環器疾患に罹患する危険性の増加
- ☑ 味覚・嗅覚の低下
- ☑ 免疫の低下
- ☑ 肌の老化
- ☑ 薄毛
- ☑ 歯周病
- ☑ 不妊を引き起こす可能性の増加
- ☑ 勃起障害を引き起こす可能性の増加



吸わない『メリット』

- ☑ 髪や肌のツヤが良くなる
- ☑ お金と時間の節約になる
- ☑ 家族や友達、パートナーの体に害を与えない

たばこを吸わないことは、美容や健康、お金や時間などさまざまなメリットばかりです。

たばこは他にも、こんな問題があります。

01 若者の喫煙の問題

- 健康への影響が大きい
- より高度なニコチン依存症に陥りやすい
- 喫煙以外の薬物依存の入口になる



02 受動喫煙の問題

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といい、他人の喫煙の影響が大きいと言われています。

03 ニコチン依存症 ～「やめたくてもやめられない」～

ニコチン依存症とは、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患です。また、たばこが吸えない状態が続いたときに喫煙することによって、離脱症状という不快な症状が消失するため、再び喫煙を続けてしまう現象（負の強化）が起こります。その強化の結果、喫煙を繰り返してしまうのがニコチン依存症の特徴です。