

## 職員への禁煙支援を行います！

禁煙は、自転車の乗り方を練習するのと同じとも例えられます。それは、自転車の乗り始めは直ぐにだれでもうまくいくわけではないですが、倒れてもまた、こぎ出せば、上手く乗れるようになることに似ているからです。

自転車に早く乗れるようになる方法というものもあるように、禁煙のお手伝いにも良い方法があるのです。

喫煙を続けておられる方には、ご自身が始められるきっかけや、やってみても上手くいかない時はどうしたらいいかなどを一緒に考えていきませんか。

いきなり禁煙外来の受診は、ちょっと...と思われる方は、禁煙支援ナースに気軽に声をかけてみてください。なにかヒントがあるかもしれません(^ ^)。

禁煙外来では挑戦された多くの方のご意見を頂いておりますが、とりあえず始めてしまえば、順調に楽しく続けられる可能性も十分あります。

また、禁煙外来を当院以外で希望されることも一つの方法と考えます。日本禁煙学会ホームページで「保険治療が受けられる全国の医療機関」を検索できます。週末や夜診で受けられる禁煙外来もありますので御検討ください。

[日本禁煙学会 禁煙外来]で検索。ないし[<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>]

**禁煙外来のお問い合わせ、相談、受診希望などは内科 禁煙外来まで。**

## 特集：非燃焼・加熱式タバコ

2016年の加熱式タバコIQOS（アイコス）の販売開始後、急速に普及しています。「有害物質を低減した」「煙が少ない」と宣伝されているものです。現在、30か国で販売されているものの売上げの96%が日本であると飛び抜けていますが、例えば、IQOSの製造元がある米国のFDA（食品医薬品局）は、有害物質は少ないものの安全性が確立されていないため、米国では販売を未だに許可されていない状況があります。

加熱式タバコは、タバコ葉を用いた加工品を燃焼させずに電気で専用機器により加熱することで煙を発生させるしくみです（表1）。紙巻きタバコの煙には、約5000種の化学物質、約70種類の発がん性物質が含まれていますが、この加熱式タバコの主流煙にも発がん性物質のなかには同じぐらい含まれているものもあります（表2）。一方で、ニコチンは同程度含まれているため、依存性や血管収縮作用の影響は変わらないと考えられます。さらに、長期の人体への影響は、受動喫煙を含めて現時点では予測できず、数十年後にしか判明しない可能性があります。長期間の使用はいわば人体実験のようなものです。しかし、加熱式タバコに変えるような方々は、健康への懸念や周囲への害の心配などがあると考えられますので、健康被害はIQOSなどでもゼロにはならないことに気付いてもらえば、そこから禁煙チャレンジを考える良い機会になるといえます。

表1. 非燃焼・加熱式タバコの種類と加熱方法と温度




IQOS（アイコス）		タバコ加工品を専用機器で内部から加熱し喫煙する。加熱温度は約350度以下
Glo(グロー)		タバコ加工品を専用機器で周囲から加熱し喫煙する。加熱温度は約240度
Ploom TECH (プルームテック)		専用液を加熱して発生させた蒸気を、タバコ葉を含むカプセルを通過させて喫煙 カプセル内温度は30度

表2. 紙巻きタバコと新型タバコの成分の比較

(厚生労働省資料「加熱式たばこについて」参考)

	加熱式タバコ (μg)	紙タバコ (μg)	比率%
ニコチン	301	361	84
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74

