

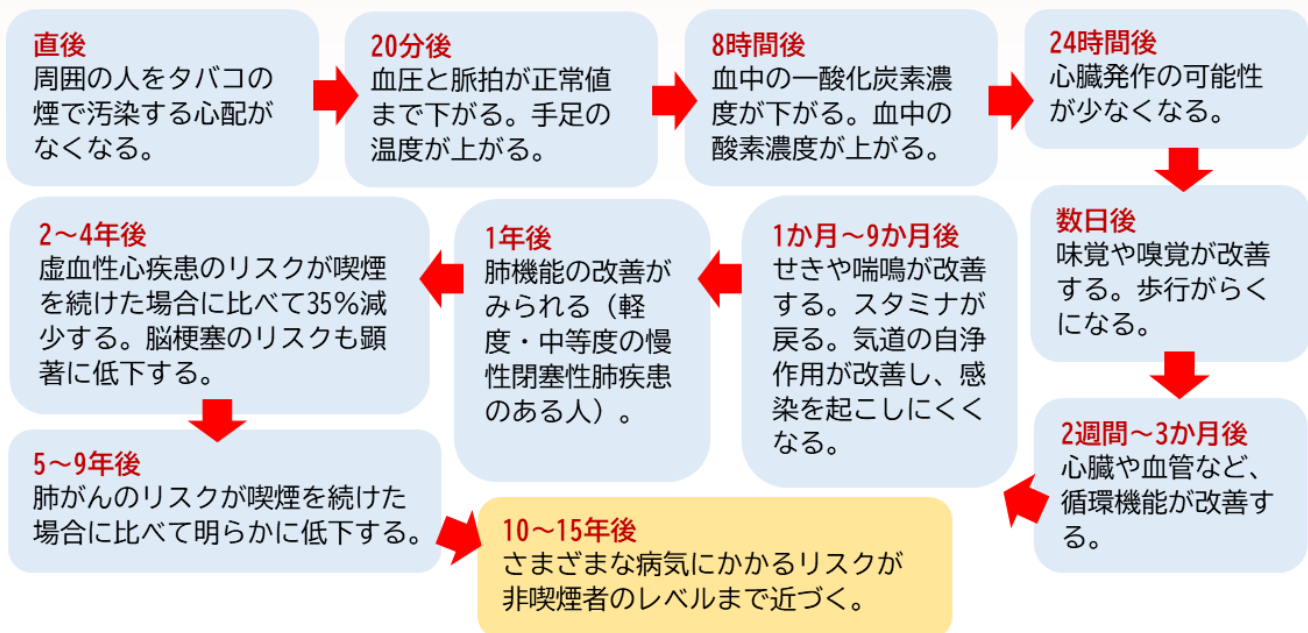
# クリニックレポート



## 🚭 今月の話題: 禁煙の健康改善効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、病気の有無を問わず、**健康改善効果(図1)が期待できます**。顔色や胃腸の調子の改善や目覚めがさわやかになる、呼吸器症状の改善により免疫機能の回復が期待できるので感染症にかかりにくくなる、「タバコ臭い」などタバコに関連するストレスがなくなるなど日常生活の中で実感できる種々な効果があります。

禁煙後に現れるさまざまな健康改善効果(図1)



参考文献:イギリスタバコ白書「Smoking Kills」1988  
IARC がん予防ハンドブック 11巻 2007.

### 加熱式たばこ

たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。

喫煙者本人や周囲への健康影響やニオイなどが紙巻タバコより少ないという期待から、使い始める方が多くいます。

加熱式タバコの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれており、ニコチン以外の有害化学物質は少なくなっているものの長期使用に伴う健康影響の有無は明らかになっていません。また、2020年4月に全面施行された改正健康増進法では、加熱式たばこは**禁煙場所での使用が禁じられています**。

### 電子たばこ

香辛料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル(蒸気)を吸入する製品。日本ではニコチンを含むものが現在販売されていません。ニコチンの有無にかかわらず、健康影響には懸念があると考えられます。

※ニコチンを含まれる場合は、基本的に、薬事法による承認(有効性や安全性などの確認)を受ける必要があります。

出典・参考:厚生労働省 e-ヘルスネットホームページより

**ニコチン依存症は基準を満たすと医療機関で治療を受けることができます。禁煙外来がある病院にご相談ください。**

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL059-330-7735