



クイズ ・答え



Q

煙の出ないたばこ(加熱式たばこ、電子たばこ)は、有害ではない？

- A 有害である
- B 無害である

A

A 有害である

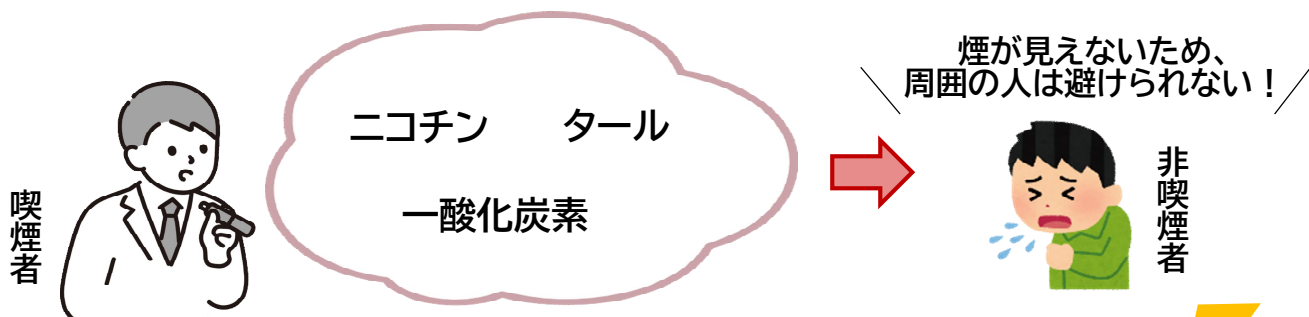
今月の 健康 コラム



「煙の出ないたばこの健康への影響」

①煙の出ないたばこ(加熱式たばこ、電子たばこ)は、有害物質が少ないとうたわれていますが、紙たばこと同様にニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれており、健康への影響があります。

②喫煙後 **45 分間**は、**喫煙者が吐いた息(呼出煙)**に**有害物質**が含まれます。



喫煙者本人だけでなく、周囲の人にもたらされる健康への影響

<大人>

- ・がん…肺がん・咽頭がん
- ・循環器疾患…脳卒中・虚血性心疾患
- ・呼吸器疾患…COPD
(慢性閉塞性肺疾患)など

<こども>

- ・小児ぜんそく
- ・SIDS(乳幼児突然死症候群)
- ・胎児の発育への悪影響 など

禁煙を考えている方へ

紙たばこから加熱式たばこに変えても、禁煙にはなりません。

1人で禁煙することが難しい場合は、禁煙外来に相談してみましょう。

5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

