

保健室だより

2021年 冬号

11月25日に禁煙推進キャンペーンを実施し、約120名と予想よりも多くの参加をいただきました。

大阪府では、2018年7月の「健康増進法」の改正を受け、法を上回る基準の「大阪府受動喫煙防止条例」を2019年3月に制定し、2020年4月から、改正法及び府条例に基づく新しいたばこのルールがスタートしています。

たばこは、吸っている人だけではなく、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。がんや虚血性心疾患、脳卒中など命に係わる重大な病気の原因にもなります。



たばこのルール



学校・病院・行政機関の庁舎等

学校・児童福祉施設・幼稚園・保育所・大学・病院
診療所・助産所・施術所・薬局・行政機関の調庁舎

敷地内（屋外含む）全面禁煙です

しかし

大学内の喫煙スペースは減ったとはいえ残っているのが現状です



オフィス・事業所・飲食店等

事務所・工場・ホテル・旅館
旅客運送業船舶・鉄道・その他すべての施設



多くの人々が利用するすべての施設は原則屋内禁煙です

喫煙できる場所には20歳未満の人は立ち入れません



こんな人は要注意！禁煙外来へいきましょー！！

※該当項目が5つ以上あると“ニコチン依存症”と診断され、医療保険が適応されます



- 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
●イライラ ●眠気 ●神経質 ●胃のむかつき
●落ち着かない ●脈が遅い ●集中しにくい
●手のふるえ ●ゆううつ ●頭痛
●食欲または体重増加
- 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
- 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。
- 重い病気にかかったときに、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか。
- タバコのために自分に健康問題が起きていたと分かっているのに吸うことがありましたか。
- タバコのために自分に精神的問題が起きていたと分かっているのに吸うことがありましたか。
- 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

月
日
曜
日
直

医療保険が適応されるので、医療給付が使用できます。

学生のうちに禁煙してみませんか？

保健室で禁煙外来を案内していますので、禁煙を希望される方はお気軽に相談してくださいね。



近年、紙巻きタバコにかわり、“健康被害が少ない”とされる新型タバコが普及しています。新型タバコは、加熱式タバコと電子タバコの2種類に大別されます。電子タバコは別名“VAPE”とも呼ばれ、タバコ葉を使用しない新たな嗜好品として利用者が増えています。

加熱式タバコ・電子タバコとは何か

加熱式タバコ

タバコ葉を電力で加熱して、気化させた蒸気を吸うものです。

紙巻タバコに比べて有害成分が少ないと謳われていますが、製品によっては、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質が紙巻きタバコと同じように含まれているものもあります。

加熱式タバコ

IQOS (アイコス)
glo (グロー)
PULZE (パルス)
PloomTECH (ブルーム・テック) など



電子タバコ

リキッドと呼ばれる液体を加熱し、霧化させて吸うものです。

海外では、リキッドの中にニコチンが含まれていますが、

日本では医薬品医療機器等法により

ニコチン入りのものは販売が禁止されています。

リキッドの中にニコチンは入っておらず、主な成分は

プロピレングリコールと植物性グリセリンです。

どちらも食品添加物として広く使用されている物質で人体への影響

は少ないとされていますが、あくまで食品添加物としての使用であって、

加熱して肺の奥に吸い込んだ時の安全性まで保障されていません。

アメリカでは電子タバコが原因と疑われる肺疾患が報告されています。

電子タバコ

DR.VAPE (ドクターパイプ)
VecoOne (ベコワン)
CALIBURN (カリバーン)
Dr.stick (ドクタースティック) など

“時代が変わればルールも変わる”

参考：厚生労働省「電子たばこの注意喚起について」

服や髪にニオイが付きにくいから、気兼ねなく周りの人に近づける？

空気を汚さないから屋内でも楽しめる？

新型タバコで禁煙できる？



加熱式タバコを吸っている人の口元 30cm では、高濃度の PM2.5 が含まれています。加熱式タバコも電子タバコも肉眼ではそこまで出ているようには見えませんが、呼出煙を特殊なレーザーを使って調べるとかなりの距離まで流れています。

参考：「日本で製造タバコとして販売されている加熱式タバコ」産業医科大学産業生態科学研究所健康開発科学研究室 大和 浩

禁煙のつもりでかえってニコチン依存となることもある
加熱式タバコの方が、ニコチンの血中濃度が上昇する可能性が指摘されています。そのため、ニコチン依存度が高まり、禁煙しづらくなっているという報告もあります。

新型タバコのリーフレットにもあるように、タバコ関連の健康リスクを軽減させるのは紙巻きタバコも新型タバコも吸わないことです。禁煙は何度失敗してもあきらめずチャレンジする価値があります。



煙が少ないとは言っても呼出煙によって受動喫煙が生じている。

製品によっては独特のにおいがあり、香りの好みには個人差があって、“くさい”と感じる人もいます。

ミントやフルーツなどの香り成分に含まれている化学物質が肺の奥まで吸い込まれたときの安全性は不明