

【第17回】けんぽの保健師コラム～タバコとがんの関係・加熱式たばこのホント！～

第17回は黒沢が担当いたします。

まず初めに、皆さま「5月31日」は何の日かご存知ですか？

正解はWHO（世界保健機関）が定めた世界禁煙デーです。

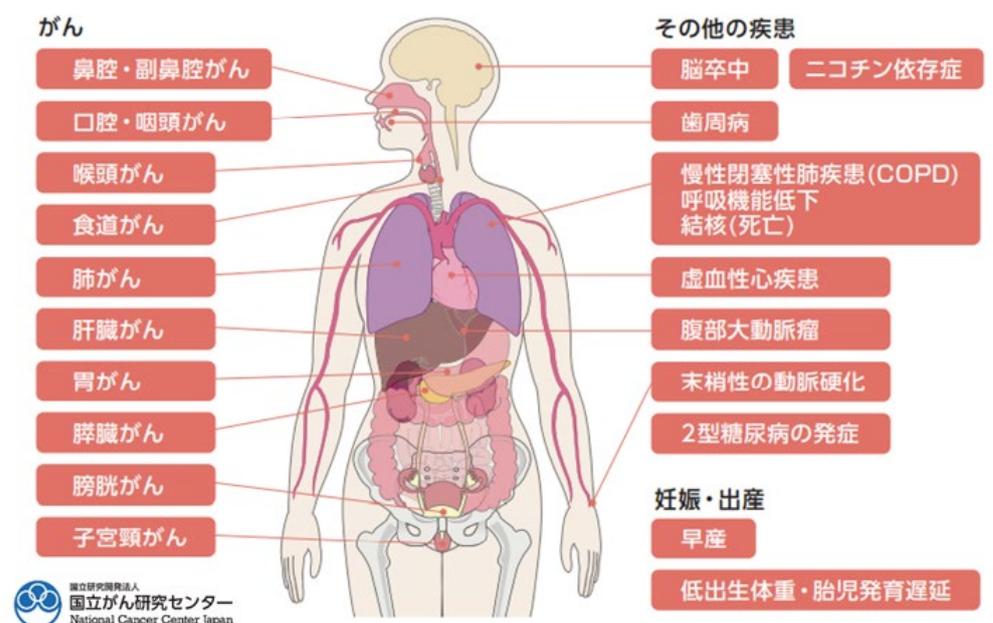
喫煙は健康に与える影響が大きく、生活習慣病とも深い関りがあります。

世界禁煙デーに向けて喫煙による体の影響や加熱式たばこの正しい知識を理解しましょう！

まずは「たばこのがんの関係」について説明します。

「タバコを吸うと肺がんになりやすい」ということはよく知られていますが、喫煙は肺がんだけでなく、胃がんや肝臓がんなど様々ながんになりやすくなると言われています。たばこを吸っている方だけでなく、たばこを吸っていない方も受動喫煙により肺がんになりやすくなります。

たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる(根拠十分：レベル1)



次に「加熱式たばこ」についてです。

がんや心筋梗塞など、体の影響を考え「紙巻きたばこ」から「加熱式たばこ」に変更した方も多いのではないのでしょうか？

結論から言いますと、「加熱式たばこ」であっても悪影響は少なくなりません！

よくある誤解として「加熱式たばこ」なら全ての有害成分が90%カットされ、健康影響も少なくなるという言葉を目にした方も多いと思います。

しかし、実際90%カットされているのは、一部の有害物質のみで、「加熱式たばこ」にも「紙巻きたばこ」同様有害物質が含まれます。

また、従来の「紙巻きたばこ」には含まれない有害物質が含まれていると言われています。



パッケージ印字



健康への害について
有害物質が90%削減されている

全ての有害物質が削減されているような誤った言い方がされています

たばこの健康リスクを減らす一番の方法は禁煙することです。

禁煙外来などでの禁煙のハードルが高いと思った方は、サポーター（家族・同僚）と一緒に、まずは卒煙チャレンジで1か月の禁煙にチャレンジしてみましょう！

サポーターと一緒に行動することで禁煙成功率が上がります！

詳しくは[こちら](#)から

これからもたばこについて様々な情報を発信していきます。

それでは、次回もお楽しみに。



友だち募集中。

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、健康づくりに役立つ情報を配信いたします。

