

タバコに関する法律を知っていますか？

健康増進法：国民の健康の増進を図るための措置を講じ国民保健の向上を図る。

※受動喫煙とは⇒自分の意思とは関係なく煙を吸い込んでしまう事

・受動喫煙の防止(2020年4月1日より全面施行)

- 1)望まない受動喫煙をなくす
- 2)健康影響が大きい子供、からだの弱い人に特に配慮
- 3)施設の類型・場所ごとに対策を実施

原則屋内禁煙となる場所

⇒(学校・病院・児童福祉施設等・行政機関・旅客運送事業自動車・航空機)



屋内禁煙

本学では以前より校内及び近隣での喫煙は禁止されています

受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

タバコによる健康被害

ニコチンには依存性がある

- * タバコを吸うとニコチンにより脳からドーパミンが大量に放出！喫煙者はホッとするなどの快感を味わうが、30分もするとニコチンが切れイライラする、落ち着かないなどの禁断症状がでる。タバコを吸う、というニコチン依存症へ。
- * ニコチンには脈拍を増やし血圧を上昇させる作用がある！
- * 癌になりやすい
- * 呼吸器がおかされる
- * 動脈硬化を促進
- * 胃や十二指腸潰瘍、歯周病になりやすい
- * 妊娠中に喫煙すると流産、早産、新生児死亡などの確率が高くなる！



受動喫煙

- 受動喫煙により、喫煙者と同じ健康被害が起こる！
- 親の喫煙により、子供の発達や命をむしばむ！

画像引用：新宿区役所 HP



屋内禁煙

タバコを吸っている人がいたら、卒煙を **ス ス ×** よう！



禁煙体験者の声(ネットより)

ニコチンタブレット(ガム)

タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個をゆっくりと間をおきながら30~60分間かけてかむ。通常、1日4~12個から始めて禁煙に慣れてきたら(1カ月前後)、1週間ごとに1日の使用個数を減らしていく。1日の使用個数が1~2個となった段階で使用をやめる。なお、使用期間は3カ月をめどとする。費用は使用量によって様々です。

ニコチンパッチ(貼るシート)

ニコチンを皮膚からゆっくり吸収させる方法。パッチを毎日貼りかえることで、ニコチンの欲求を抑える事ができる。パッチを次第に小さいサイズのものにシフトしていき、最大8週間で治療が終わる。もちろん、必要ないと思えば、途中でやめてもかまわない。保険が適応された場合の自己負担金額は12,820円です。

- ・禁煙したい方は、絶対にニコチンパッチを利用すべき
- ・根性や精神力に頼らず、科学的に禁煙しよう！

禁煙外来(内服薬)

禁煙したいなら、禁煙外来がおすすめです。外来で処方される補助薬を使ったら、結果14日間で禁煙できました。体感的な視点でざっくりまとめると、「タバコがまずくなって吸いたくなくなる薬」です。僕は、タバコがまずくなるなら、本当に辞められそうだな、と思って禁煙外来を選びました。費用は約2万円と思って下さい。

「マンガで読む禁煙セラピー」(本)

喫煙の本質を知ってタバコ・ニコチンの洗脳をとぎ、自分自身を納得させながらタバコをやめることに焦点をあてています。だから、身体からニコチンが消えて依存作用さえなくなれば、今後はタバコに手を出そうと思わなくなるのが禁煙セラピーで禁煙するメリットだと言えるでしょう。タバコをやめたいけどやめられない方は、この機会に「マンガで読む禁煙セラピー」を読んで、ぜひ禁煙にチャレンジしてみてください。費用は本代1100円のみ。

	新型タバコ(μg)	紙巻タバコ(μg)	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクリロレイン	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：発がん物質、アクリロレイン：劇物、ベンズアルデヒド：香料等に使用される劇毒性物質

新型タバコは害が少ない??ここ数年愛用者が増えている!



新型タバコとは電子タバコや加熱式タバコのことをいいます。

新型タバコは害が少ないといわれていますが本当でしょうか?

重篤な肺炎でアメリカでは死亡事例も報告されています。

左上の表を参照してください。

WHOの見解は?

2019年7月26日、WHOは最新の報告で「電子タバコは明らかに有害であり、取り締まりの対象とするべきである」と言明しました。

新型タバコ	葉タバコを使用した製品 ^{※1)}	ニコチン配合リキッドを使用した製品 ^{※2)}
電子タバコ	ニコチン非配合リキッドを使用した製品	ニコチン配合リキッドを使用した製品 ^{※2)}

注1) 紙巻タバコと同じタバコ喫煙法等として規定される
注2) 医薬品および医療機器として薬機法で規定される