

令和版「禁煙のススメ」

頭では喫煙（タバコ）の害は分かっているものの、今更「禁煙のススメ」といわれても、うんざりだという愛煙家の方も多いかもしれません。令和元年の国民健康・栄養調査によると、喫煙率は16.7%

（男性27.1%・女性7.6%）

で、この10年間減少傾向ですが、日本では平成28年頃より本格導入された加熱式タバコの割合（紙巻きタバコとの併用も含む）は、令和元年では38.4%に上り、特に女性では前年よりも増えていることが報告されました。一方、喫煙者の中で禁煙の意思を示した割合は26.1%（男性24.6%・女性30.9%）で特に男性では直近10年で減少傾向となっています。この理由の一つとして、筆者はニコチン

埼玉県立大学教授

田中 健一

の依存性に対する誤解があると考えています。すなわち、ニコチンの依存性は覚せい剤など、規制薬物と同程度あるいはそれ以上と報告されているので、そもそも嗜好品と言えるのか疑問です。

さて、加熱式タバコですが、電子タバコと混同されること

県立大発!

耳より健康情報



<58>



加熱式タバコも有害性

も多いので、簡単におさらいしたいと思います。どちらも専用の器具を使用する点は同じですが、タバコ葉を使用する加熱式タバコに対し、電子タバコはタバコ葉を使用しません。また、日本では法規制により、ニコチンを含有する電子タバコは販売できない点が重要です。従って、タバコ葉を使用するという点では紙巻きタバコと違いがないため、紙巻きタバコで問題になっている受動喫煙等の害も基本的には同じと考える必要があります。現時点では加熱式タバコの害には不明な点もありますが、既に多くの学会が加熱式タバコの有害性を指摘していますので、加熱式タバコなら大丈夫とは言えないことを理解していただきたいと思えます。

最後に禁煙のススメを一言。喫煙が良くないことは明らかです。「わかっちゃいるけどやめられない」という依存の呪縛から抜け出すために、ぜひ一度、禁煙外来などで専門家の助けを借りて、禁煙されることをお勧めします。