

世界禁煙デー2022 “タバコは環境への脅威”



タバコは紙巻きタバコでも、加熱式タバコでも、電子タバコでも大きな害があり、毎年、世界で 800 万人以上の命、日本では、14 万人以上の命を奪っています。禁煙を推進し、健康を取りもどりましょう。

WHO は、「世界禁煙デー」の 2022 年のグローバルキャンペーン “Tobacco: Threat to our environment (たばこ：環境への脅威)” を発表しました。このキャンペーンは、タバコの栽培から生産、流通、過剰な消費に至るまで、タバコが環境に与える影響について、一般の人々の意識を高めることを目的としています。

年間 8400 万トンの二酸化炭素換算の温室効果ガスを排出するタバコ産業は、気候変動の原因となり、気候変動への耐性を低下させ、資源を浪費し、生態系にダメージを与えています。毎年、約 350 万ヘクタールの土地がタバコ栽培のために破壊されています。

タバコの栽培は、特に発展途上国において森林破壊の原因となっています。タバコ農園のための森林破壊は、土壌の劣化を促進し、「歩留まりの低下」、すなわち土地が他の作物や植物の成長を支える能力の低下を招きます。環境の劣化は対処能力の低い国に降りかかり、利益は高所得国に拠点を置く多国籍タバコ企業が得ています。禁煙すると地球環境保護、SDGs（持続可能な開発目標）に貢献できます。

加熱式タバコによる受動喫煙が増えている！

近年、加熱式たばこが急速に普及していますが、加熱式タバコの煙からも PM2.5 が大量に検出されます。産業医大の調査で、口元から 1 m のアイコス $150 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 、ブルームテックで $200 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 、グローで $1400 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ($41 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 以上は危険)。室内や車中では、 $1000 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 近く上昇します。加熱式タバコで臭いがないからと、室内で吸って、安全なことはありません。加熱式タバコにて爆発引火の危険性やアイコスで重い肺炎（急性好酸性肺炎）になる例が報告されています。加熱式タバコはアメリカでは販売されていません。安全性が確認されていないからです。

東北大学大学院歯学研究科の研究では、加熱式タバコによる受動喫煙への曝露は 2017 年から 2020 年に (4.5% → 10.8%) と急増しており、約 11% の人が、加熱式タバコによる受動喫煙に、ほぼ毎日曝露されていると報告されました。家族、同居者、同僚への PM2.5 の曝露と健康被害が危惧されます。

日本では歩き加熱式タバコが激増していますが、呼吸器学会の見解では、加熱式タバコも従来の紙タバコと同様に公共の場での使用は認められないとのことです



2022 年は、禁煙の年！

喫煙は、新型コロナ感染率 2 倍、重症化率 6 倍、ワクチン効果は半減させ、後遺症も増えるようです。禁煙は、新型コロナ感染症のリスクを減らします。禁煙推進学術ネットワークは、毎月 22 日を禁煙の日と定め、スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！をスローガンに活動をしています。喫煙はニコチン依存症という病気です。禁煙を暖かく応援しましょう。

正しい禁煙方法（自力禁煙は無料！いつからでも始められます）

- ①禁断症状ピークを知る。→禁煙後の離脱症状は 3 日目がピークです。
 - ②成功しやすい方法を実践する
 - 1) 禁煙開始の日を決め一気に開始。
 - 2) 一定の離脱症状を覚悟する
 - 3) 吸いやすい行動をしない ●タバコを吸っていた場所に行くこと
●コーヒー、飲酒など
 - 4) 喫煙のきっかけとなる環境を改善する
●タバコ、ライターを捨てる（見ない）
●買っていた場所に行かない（買わない）
●喫煙者に近づかない（もらわない）、煙を吸わない
 - 5) 吸いたくなくなったら代替りのことをする
●水やお茶の飲む ●氷を噛む ●深呼吸する
●運動や体操をする ●食後の欲求にはすぐに歯みがき
- 以下の方法はうまくいきません。今回はやめておきましょう。
- 軽いタバコに替える。●徐々に本数を減らす ●新型タバコに替える
- わずか 1 本の喫煙で 8 割の人が再発します

- ③どうしても無理なら、禁煙外来へ（現在は、禁煙治療薬が不足しています）

チャンピクス：他国に出荷された特定ロットにおいてニトロソアミン（タバコなどにも含まれる有害物質）が検出されたために 2021 年 9 月以降、出荷停止になっており、供給再開は 2022 年後半以降になる見込みです。そのために、ニコチネルパッチも、供給が不足しております。これら薬剤の供給が再開された時には、ホームページ、院内ポスターなどでお知らせいたします。

ドラッグストアで購入できるのがニコチンガムです。ニコレットを使う方法は「約 60 日の禁煙プログラム・ニコレット」を検索してください。

「きんえん研究.com」オンライン面談で禁煙のための動機づけ面接の研究が行われています。

井上内科クリニック