

世界禁煙デー2023年 “タバコよりも食糧を”



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。

今年のテーマは「タバコではなく、食料が必要です！」

2023 年 5 月 31 日、世界保健機関（WHO） 世界禁煙デー（WNTD）

今年のテーマの目的は、タバコ農家にタバコ以外の作物の生産と流通拡大の機会を知らせ、持続可能で栄養価の高い作物を育てるように促すことです。また、タバコ産業が持続可能な作物への転換の試みを妨害するための活動を行っていることを明らかにし、これが世界的な食糧危機、価格高騰につながっていることを訴えます。タバコの栽培と生産は、食糧不安を悪化させます。食糧危機の背景には、紛争や戦争、気候変動のショック、COVID-19 のパンデミックの経済的および社会的影響などがあります。タバコ栽培は、食糧不安を増大させる原因となっています。

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。加熱式タバコは、臭いがないからと吸われていますが、周囲の人は、異様なにおいを感じています。実際の例ですが、タクシーの運転手が、運転前に加熱式タバコを使用したところ、乗客が気分不良となり、翌日まで頭痛が続いたという報告があります。

加熱式タバコの煙からも PM2.5 が大量に検出されます。産業医大の調査では、アイコスで口元から 1m で $150 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 、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吸って、安全なことはありません。

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しました。同僚、家族、子どもたちへの PM2.5 の曝露の増大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。仕事中には、喫煙しないことが、求められます。



2023年 禁煙へ踏みだそう！

禁煙は、新型コロナウイルス感染症のリスクを減らします。喫煙は、新型コロナウイルス感染率2倍、重症化率6倍、ワクチン効果を半減させ、後遺症も増えるようです。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、スワンスワソン（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。禁煙を皆で応援しましょう。

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

以下の方法がうまくいきません。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、内服治療薬が不足していますが）

ニコチンパッチでの、禁煙治療は可能です。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6月以降、出荷停止になっており、供給再開のめどがたっておりません。内服薬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。

井上内科クリニック