

～きっぱり禁煙、すっきり健康～

近年、加熱式たばこや電子たばこといった、“新型たばこ”に切り替える人が増えています。「新型たばこは紙巻きたばこより健康的」などといった間違ったイメージが広がりつつあります。今回は、新型たばこを中心とした健康への影響をお伝えします。

電子・加熱式たばこだから大丈夫？



×「いいえ！！健康への害・リスクはあります！！」

加熱式たばこ・電子たばこ（以下、新型たばこ）は、たばこ葉や液体をバッテリーで加熱し発生した蒸気を吸入するための、紙巻きたばこ型の装置です。これらは紙巻きたばこのように、目に見える副流煙が発生せず、臭いもあまりしないことから、若い人たちを中心に使用者が増えています。

新型たばこによるリスクや影響については、まだデータが不十分であり、安全性は証明されていません。新型たばこにも紙巻きたばこ同様に、「タール」や「ニコチン」が含まれ、有害物質の量は紙巻きたばこと大きく変わりません。新型たばこにも健康被害が生じる恐れを知らせる注意表示があります。

つまり、新型たばこに替えたからといって、健康的とはいえないのです。

さあ、今年こそ禁煙への第一歩を！！

【禁煙後の身体の変化とメリット】

①本人

禁煙数日後は「目覚めが爽やかになる」「口臭がなくなる」「味覚や嗅覚が敏感になり、食べ物をおいしく感じる」など体の変化が現われます。

1カ月後には、咳やたんなどの呼吸器の症状が改善されます。

2年～4年もたつと、喫煙者に比べ、心臓の病気のリスクが喫煙者と比べ低下します。

10年以上では肺がんや口腔がんなどのリスクが低下します。

このように、禁煙の生活が長くなればなるほど、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づきます。

②家族や周りの人

受動喫煙を受けるリスクがなくなります。また、衣服や部屋、車にたばこの匂いがつくことや、周囲が不快に感じることもありません。

禁煙すると、節約できます！！

例えば、たばこ（430円）を1日1箱吸っている人が禁煙すると・・・

1カ月で約1万3,000円、1年間で約16万円も節約できます。

たばこをやめることで、欲しかったものを買う、趣味や旅行にお金を充てることもできるのでは？！



【8020表彰】～80歳になっても20本以上自分の歯を保とう～

室蘭歯科医師会では、80歳以上の方で20本以上の自分の歯を有する方を、長年にわたり健康な口腔環境を維持され、健康を保つことができているということで、表彰を行っております。10月下旬伊達市保健センターにて、伊達市・洞爺湖町・壮瞥町の表彰者と合同で、表彰状を贈呈します。

保健センターでは、**表彰者を募集（今年度の対象は昭和13年4月1日以前生まれの方）**しておりますので、ぜひご連絡をお待ちしております。

☎ やまびこ 保健センター ☎ 83-2408