

たばこの害と禁煙について学ぶ京都医療センターのオンライン講演会(日本禁煙科学会と日本心血管協会共催)が、世界禁煙デー(5月31日)を記念して開かれ、喫煙と受動喫煙、加熱式たばこのリスクや、禁煙指導について医師らが解説した。

(稲庭篤)

# 加熱式たばこも危険なのは同じ

京都医療センター講演

たばこは受動喫煙も危険。きつぱり禁煙を」と強く求めた。「楽しく」がコツ

最後に、日本で初めて禁煙外来を開設するなど禁煙指導の第一人者である京都大医学

形成で禁煙につなげる「禁煙マラソン」や、子どもたちへの禁煙教育など自身が進めた取り組みを振り返った。禁煙に同意しない喫煙者への働き掛けで大切なのは「しな

同センター展開医療研究部の長谷川浩二部長(循環器外来・禁煙外来担当)は、喫煙の健康影響について説明した。「喫煙は日本人の死亡に関連する最大の原因」と指摘。心臓などの循環器や肺などの呼吸器の疾患、がんだけでなく、生活習慣病、低出生体重や不妊、乳幼児突然死症候群(SIDS)など、たばこに関連する疾患は多岐にわたっている。

うつリスクは喫煙者も受動喫煙者も高く、禁煙後に抑うつ状態が改善したとの研究結果を紹介した。

受動喫煙による国内の死亡者は年間1万5千人と推定されている。受動喫煙防止を法律で定めると急性心筋梗塞や脳卒中などの発症が減ること

喫煙者・受動者とも健康被害減の証拠なし

## 禁煙こそ最も根拠ある治療法

也教授(内科学)は使用者が増えている加熱式たばこのリスクについて解説した。加熱式たばこのパンフレットに「有害成分が約90%低減」とあることについて、「健康被害が90%減るかのように誤解してしまふ」と問題視。発がん物質のニトロソアミンは「10分の1でも十分に有害」といい、有害成分が90%カットされるのは一部成分のみであることも説明した。

アメリカFDA諮問委員会の見解は「加熱式たばこは紙たばこにくらべて一部有害物質の暴露は少ないが健康被害をもたらす。疾病リスクが減るエビデンスはない」で、「加熱式たばこのパンフレットにも『病気になるリスクが減る』とは書かれていない」という。

受動喫煙についても世界保健機関(WHO)などの見解を踏まえ「安全なレベルというものはない」と強調。受動喫煙者が暴露する有害物質が減っても健康被害が減るとは限らないとし、「加熱式

誤解生む表記

静岡県立大薬学部森本達