

たばこへの理解を  
深めよう！

ご存じですか？  
禁煙支援薬局



## 喫煙と禁煙のQ&A

Q1) 喫煙率が一番高い年代はどの年代でしょう？

- ①20代 ②30代 ③40代 ④50代 ⑤60代以上



Q2) 喫煙者がすべてニコチン依存症だと思いますか？

- ①はい ②いいえ



Q3) 低タール・低ニコチンのいわゆる“軽いタバコ”は健康被害が少ないと思いますか？

- ①はい ②いいえ

Q4) 60歳も過ぎたので禁煙しても意味がないと思いますか？

- ①はい ②いいえ

Q5) 煙の出ない加熱式タバコなら安心と思いますか？

- ①はい ②いいえ



Q1-A) ③の40代が高い比率となっています。  
20代が低いのは新学習指導要領（平成10、11年）で、小学校の段階から喫煙防止教育が始められその成果と考えられます。

平成30年喫煙習慣者(性・年齢階級別) 割合 (%)							
	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平均
男	25.7	37.4	37	35.2	30.9	15.8	29
女	10.8	9.8	13.6	10.2	7.8	3.1	8.1

厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

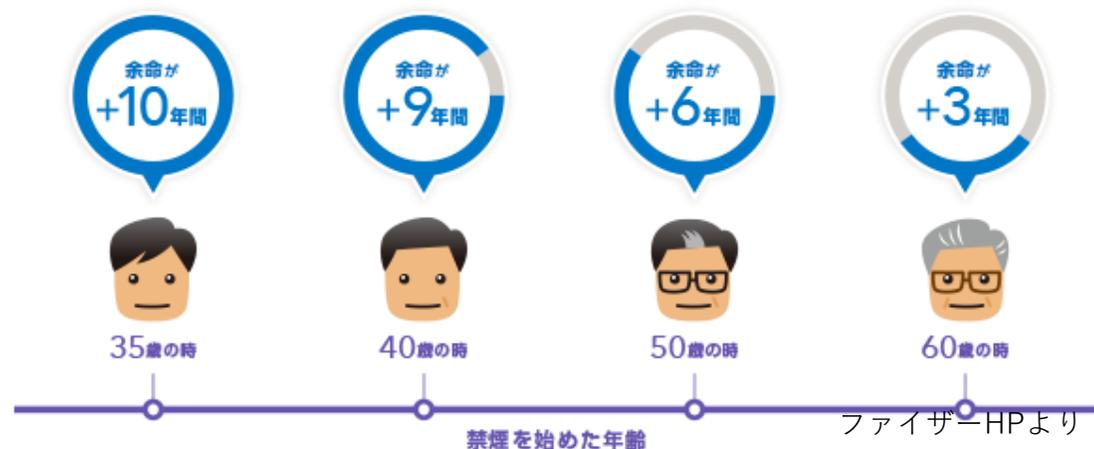
Q2-A) ②いいえ  
喫煙者はすべてニコチン依存症ではありません。  
吸い始めの年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるという報告もあります。

Q3-A) ②いいえ  
タバコのパッケージに表示されているニコチンやタールの数値は、タバコ1本の含有量ではありません。タール・ニコチンのmg表記に関わらず、中に入っているタバコは全く同じです。



Q4-A) ②いいえ  
早く禁煙すればするほど寿命は取りもどせます。

禁煙で取り戻せる余命（海外データ）



Q5-A) ②いいえ  
加熱式タバコの煙にも、ニコチンが含まれています。  
加熱式タバコの煙には、紙巻きタバコと同様にさまざまな有害物質が含まれています。

その使用は健康に悪影響をもたらす可能性があります。  
あり複数の専門団体が警告しています。

## 受動喫煙について



たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人はたばこに関する感受性が高く他人の煙を吸うと少しの量でも大きな健康被害を受けるという報告があります。受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています。

「たばこ臭」がすると感じたら、もう被害にあっています。

受動喫煙には3次喫煙（サードハンド・スモーク）もあります。喫煙によって発生した煙は家具や壁紙、カーテン、ソファ、子供のおもちゃなどの表面に付着した後徐々に空気中に広がります。たばこの煙のない環境でも、たばこのにおいがわずかでも残っていると、たばこを吸わない人は、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。これがサードハンド・スモークです。

## タバコに含まれる科学物質

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	 ペンキ除去剤
ブタン	 ライター用燃料
ヒ素	 アリ殺虫剤
カドミウム	 カーバッテリー
一酸化炭素	 排気ガス
トルエン	 工業溶剤



ファイザーHPより

