

すこやかコラム

「加熱式たばこ」の健康への影響

「加熱式たばこ」について知っていますか？



「加熱式たばこ」とは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸入するたばこ製品です。「加熱式たばこ」は紙巻きたばこに比べて、副流煙（たばこ先端の燃焼部分から立ち上る煙）が少ないことや、有害物質であるニコチンの含有量が少ないという特徴があります。ここ数年、喫煙者本人や周囲への健康被害、においなどが紙巻きたばこより少ないという期待から、この「加熱式たばこ」が急速に普及してきました。それでは、「加熱式たばこ」は健康にどのような影響をもたらすのでしょうか？

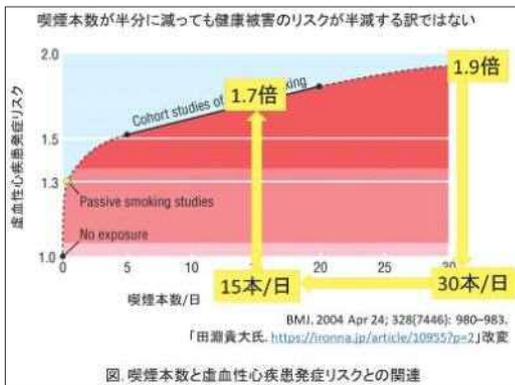
現時点では、販売開始からの年月が浅く情報が少ないため、明らかにっていません。しかし、「加熱式たばこ」に含まれるニコチン以外の有害物質は、紙巻きたばこと同程度に含まれるものや、紙巻きたばこにはない有害物質を含むものも存在することがわかっています。つまり、非喫煙者に比べ健康被害のリスクが高いと考えられているのです。

また、ニコチンの摂取量は、喫煙本数によって増減しますが、ニコチン摂取量や喫煙本数を半分にしたからといって、健康被害のリスクが半減するわけではないという研

究結果があります（図）。受動喫煙に関して、副流煙の量が少ないとしても、たばこ煙にさらされることに安全なレベルはないため、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。

このように、ニコチンの含有量や副流煙が少ないと言われている「加熱式たばこ」に「健康被害のリスクがない」ということはなく、今後、そのリスクが想像以上に高かったり、急遽に明らかになる可能性も十分にあり得るのです。

この機会にもう一度、自分と、周囲の大切な人の健康について考えてみましょう。



やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (8/6) の結果より





切り干し大根のサラダ

1人当たりの栄養価：エネルギー 91kcal カロリー 塩分 0.6g



※写真は1人分

材料 (2人分)

- ・切り干し大根：10g
- ・きゅうり：1/2本
- ・コースハム：2枚
- ・白すりごま：大さじ1
- A・しょうゆ：小さじ1/2
- ・マヨネーズ：大さじ2

作り方

- ①切り干し大根は5分ほど水につけて戻し、食べやすい長さに切る。きゅうりとハムは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、切り干し大根とハムを入れて1～2分ゆでる。水気をしっかり切る。
- ③ボウルに②ときゅうりを入れ、Aであえる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～
煮物料理が多い切り干し大根ですが、マヨネーズであえてみました。ハムの他にソーセージやかにかまでもおいしくいただけますのでお試しください。お弁当の一品にもおすすめです。
高橋 勝子さん(稗田区)

information

リサイクルステーションを正しく利用しましょう

町では、現在5か所のリサイクルステーションを設置しております。先般、リサイクルステーションに乾電池や不燃ごみが不法に投棄されておりました(右下写真)。リサイクルステーションは資源ごみの収集とリサイクル率向上を目的に設置しています。利用いただく際は、マナーを守り正しくご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

回収品目：①ペットボトル ②アルミ缶 ③スチール缶 ④透明びん ⑤茶びん ⑥その他びん

利用対象者：町内在住のかた(営業・事業所用ごみはご遠慮ください)

利用方法：リサイクルステーション内にある「**収集ボックス**」へ「**回収品目ごと**」に洗浄・分別して出してください。

設置場所	利用時間
大河原町役場敷地内	平日・日曜日 午前8時30分～午後5時まで (土曜・祝日・年末年始は利用できません)
金ヶ瀬公民館敷地内	平日 午前8時30分～午後5時まで 日曜 午前9時～午後5時まで
世代交代いきいきプラザ敷地内	(土曜・祝日・年末年始は利用できません)
東部屋内運動場敷地内	火曜～金曜 午前7時30分～午後7時まで 日曜 午前8時30分～午後5時まで (月曜・土曜・祝日・年末年始は利用できません)
さくら作業所駐車場敷地内	平日 午前8時30分～午後4時まで (土曜・日曜・祝日・年末年始は利用できません)



▲リサイクルステーションに投棄されていた乾電池と不燃ごみ

問合せ 町民生活課環境衛生係(1階②番窓口) ☎ 0224-53-2114