

【イシちゃん】  
いつもなにかにつけてタバコに誘う遊び友達。



【しお】  
タバコが苦手な町娘。少しともかっちゃんに気になる。



【タケの親分】  
愛煙家で喫煙マナーに人一倍厳しい職場の大先輩。



【ともかっちゃん】  
常にタバコを手放せない。ピースメーカーで人気者。



# タバコの

# 噂

江戸時代に流行したキセルから始まり、文明開化とともに登場した紙巻きたばこ、そして現代の電子・加熱式タバコへ。形を変えながら、嗜好品として愛され続けてきた「タバコ」。しかしそんなタバコに関しては、間違っただけで知識も多く、正しい知識を持つ必要があります。



## 噂1 電子・加熱式タバコは無害でどこでも吸える？



## 規制対象になる場合があります。

(ニコチンゼロをうたう電子タバコは対象外)

今回の法規制では「グロー」や「アイコス」などのタバコ葉を使用した加熱式タバコも規制対象になっています。紙巻きたばこと比較して人体への悪影響が少ないとされてきましたが、近年の研究で、受動喫煙のリスクがあることが徐々に分かっています。自治体によっては条例で明確に電子・加熱式タバコを禁煙対象に定めている場合もあり、違反すると紙巻きたばこと同じように罰則を受けてしまうこともあります。

## 噂2 屋内禁煙と言ってもさすがに居酒屋は大丈夫？



## 全ての建物が原則屋内禁煙です。

(喫煙目的のシガーバーなど一部例外)

規模や資本金の小さい飲食店などは例外的に掲示をすれば喫煙が可能になる経過措置もありますが、原則として屋内は全て禁煙。喫煙可の店舗も別途喫煙室を設置することが義務付けられ、以前のように席に着いたままの喫煙はできません。また病院や学校、行政機関などは駐車場も含めて敷地内完全禁煙。今後はタバコを吸うのも一苦労、という状況が増えていきます。



## 噂3 タバコを吸うとスッキリしてストレス解消になる？



## タバコでストレスは解消できません。

喫煙が習慣化し、ニコチンを長期間摂取し続けた人は、脳が「ニコチンが無いとイライラしたり不安になる」状態に変わります。ついタバコを吸いたくなるこの状態を「離脱症状」と言います。喫煙の満足感は約30分しか持続せず、すぐにイライラ感が募っていきます。タバコを吸う人は喫煙がストレス解消になるのではなく、ニコチンを摂取しなければいけない体質に変化しているのです。



### COLUMN

## 煙草の歴史

### 江戸期

海外から伝来したタバコは、当初禁じられながらも次第に容認され、庶民を中心に広く親しまれました。当時は刻んだタバコを燃やしてキセルで吸っていました。

### 明治期

文明開化とともに外国から多様なたばこが輸入。中でも紙巻たばこは目を惹くデザインと手軽さが人気を博し、国内でも製造が始まるなど広く普及しました。

### 昭和期

当初1箱50円で購入できたこの時代、最盛期は男性の約8割が喫煙。学校の授業中や会議中などでも喫煙が容認され、まさに「どこでも吸える」時代でした。

### 平成期

分煙意識の高まりを受け「火を使わず、身体・周囲への影響が少ない」とされる加熱式・電子タバコが登場。現在では喫煙者の半数が使用しています。

■ ... 屋内全面禁煙 (2016厚生労働省発表資料)

### 日本は「時代遅れ」? 規制は世界最低基準

世界保健機構(WHO)は病院や学校、交通機関など人が多く集まる8か所で禁煙義務の法律があるか調査し評価しています。日本の位置づけは4段階評価で最低ランク。5年前の時点で世界約50か国で屋内全面禁煙の法律が施行されており、日本のタバコ規制は遅れているのが現状です。