

【イシちゃん】  
いつも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が気になる。



【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ハビースモーカーで人気者。



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。



噂  
3

タバコを吸うとスッキリしてストレス解消になる?



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)

噂  
2

屋内禁煙と言つてもさすがに居酒屋は大丈夫?



**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  
1

電子・加熱式タバコは無害でどこでも吸える?



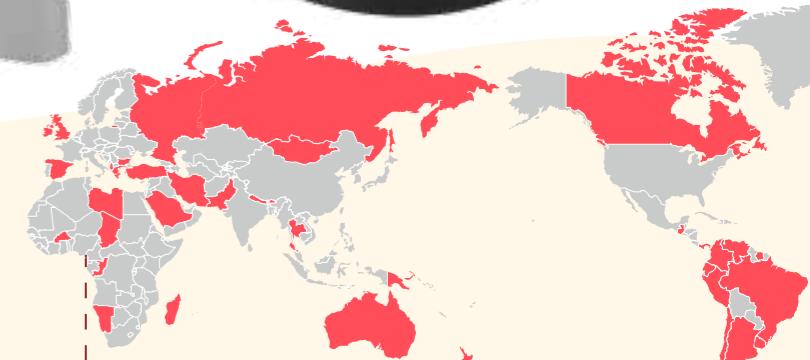
規制対象になる場合があります。

(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。紙巻きタバコ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きています。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、違反すると紙巻きタバコと同じように罰則を受けてしまうこともあります。

# タバコの噂



…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。



昭和期

明治期

## COLUMN 煙草の歴史

江戸期

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、間違ったうわさや知識も多く、正しい知識を持つ必要があります。