



「新型たばこ」って、どんなたばこかご存じですか？

禁煙化が進む中、**加熱式たばこ**や**電子たばこ**と呼ばれる商品が登場していますが、「紙巻きたばことどこが違うのかよく知らない」という方もいると思います。これらの「新型たばこ」について簡単に説明しましょう。

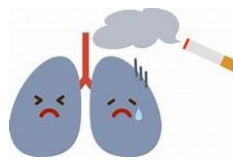
従来の紙巻きたばこは、細長く刻んで乾燥させたたばこ葉に火をつけ、フィルターを通して煙を吸うものです。その煙には約4000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん性物質が含まれています。加熱式たばこと電子たばこの大きな違いは「たばこ葉を使用しているか、使用していないか」です。

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を加工したものを燃焼させず、電氣的に加熱し、エアロゾル（霧状）化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸うタイプのもので、一酸化炭素やタールの発生を抑制しつつニコチンが摂取できるのが大きな特徴で、体への悪影響をできるだけ抑えたいと使用する人が徐々に増えています。しかし、加熱式たばこの煙にも発がん性物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。紙巻きたばこから加熱式たばこに変更しても、「禁煙ができた」ということにはなりません。周囲にいる人に受動喫煙が生じていることにも変わりはありません。

電子たばこは、たばこ葉は使用せず、専用カートリッジ内の液体を電気で加熱して発生させた水蒸気を吸うタイプのもので、たばこ葉を使用していないのでタールやニコチンなどが含まれていませんが、加熱して肺の奥に吸い込んだ時の安全性までは保証されていません。紙巻きたばこや加熱式たばこよりも吸いごたえがないと感じる人も多いようです。海外の電子たばこの中にはニコチンが含まれているものもありますが、日本国内の電子タバコはニコチンを含まないのが一般的で、たばこ製品として販売されていないのでたばこ税はかかりません。今後、特殊な健康影響や重大な事例が明らかとなる可能性も否定はできません。

「吸っていない人は吸い始めない、喫煙している人は禁煙する」、それが最善の選択ですね。

加熱式たばこ



電子たばこ



疲れやすさの原因は“隠れ貧血”かも？

最近なんだか疲れやすい、体がだるい、なんだかやる気が出ない・・・それ“隠れ貧血”のせいかもしれません！貧血検査では正常でも、実は体は鉄不足状態という“隠れ貧血”の人が増えています。

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減るため、体が酸素不足の状態になることをいいます。ヘモグロビンは、鉄とタンパク質が結合したもので、赤血球を作るには鉄が不可欠です。体内の鉄の一部は、「貯蔵鉄」として肝臓や脊髄に蓄えられ、血液中の鉄が不足すると貯蔵鉄から鉄不足を補います。貯蔵鉄をどんどん使ってしまう状態を“隠れ貧血”（潜在性鉄欠乏）といいます。隠れ貧血を放置すると貧血になり、頭痛、不

眠、めまい、浮腫、冷え症など様々な症状が起こります。〈貧血対策におすすめの栄養素とは〉

貧血対策には、造血作用のある栄養素や鉄を摂取することが大切です！葉酸とビタミンB12は協力して赤血球の生成に深く関わるので、一緒に摂取しましょう。葉酸は水溶性のビタミンのため、溶け出した栄養素と一緒に食べられる汁物や鍋物がおすすです。鉄は1度に体内で吸収される量が少ないので、3食に分けて摂りましょう。

鉄の吸収を阻害する成分（タンニン）を含むコーヒー・緑茶など食事の際は控えましょう。



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

