

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

# 健やか立命

## 新しいたばこ（電子たばこなど）は本当に安全なの？

「健やか立命」の2017年度第4号をお届けします。

師走に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。皆様、今年の紅葉はいかがでしたでしょうか？

今号は、最近話題の電子たばこなどの新しいたばこについて、特集しました。喫煙者も非喫煙者も、興味がおありになるのではないのでしょうか。特に、オリンピックを迎える東京都では、電子たばこを規制に含めるかどうか検討中で、全国の自治体から大変注目されています。

この度、保健センターのトラベルクリニックで、輸入ワクチンを接種できるようになりました。公務で海外出張される際に、ご相談ください。

### 目次：

○新しいたばこ（電子たばこなど）は本当に安全なの？

○第6回京都学生健康フォーラムを開催しました。

○輸入ワクチンの勧め：トラベルクリニックのご紹介

たばこは吸っている本人も周囲の人にも、健康に悪影響を及ぼすことは、今や周知の事実です。最近では紙巻きたばこの代わりに、新しいたばこ（電子たばこなど）を吸う人も増えてきました。しかし、新しいたばこは本当に健康への影響はないのでしょうか？そこで、今回は新しいたばこについて調べてみました。（下表参照）

新しいたばこは、どれも似たような形をしています。大きく分類して「電子たばこ」と、「電気加熱式たばこ」の2種類があります。「電子たばこ」は、たばこの葉は含まず、色々なフレーバーが付いたリキッドを加熱してその蒸気を吸うものです。海外ではニコチンを含むリキッドが売られており、ニコチンガムや貼り薬のように、禁煙補助剤として使われることもあります。国内で売られているものにはニコチンは含まれていません。一方、「電気加熱式たばこ」は、たばこの葉やその加工品を加熱してその蒸気を吸うもので、立派なたばこ製品です。燃や

さずに低温で加熱するため、ニコチン以外の有害物質の発生量は紙巻きたばこに比べると少なくなっているそうです。

「電子たばこ」は発癌物質を含まず、一見安全そうに見えますが、ニコチンを含むリキッドは受動喫煙で周囲の人への影響が懸念されます。また、リキッド中のグリコールが加熱時に変性してホルマリン等の有害物質を発生することがあり、全くの無害でもありません。一方、「電気加熱式たばこ」はたばこ製品であり、有害物質が低減されているとは言え、体には良くありません。紙巻きたばこ同様に、能動喫煙、受動喫煙とも健康への悪影響が予想されます。

電子たばこも電気加熱式たばこも紙巻きたばこよりは害は少ないものの無害ではないため、たばこをやめる際に一時的に使用するのはいとしても、継続的に使用するのには問題があります。いずれも受動喫煙を介して、周囲の人々に影響が及びますので、公共の場所での使用は慎むべきです。

	電子たばこ (VAPE)	電気加熱式たばこ
種類	数百種類ある。 	3種類が販売されている。 
原理	液体（リキッド）を加熱してその蒸気を吸引。たばこの葉を含有しない。	たばこの葉またはその加工品を加熱して発生する蒸気を吸引（たばこ製品）。
関連法規	医薬品医療機器等法（ENDSのみ）	たばこ事業法
健康影響	レベル3（根拠不十分）	発売後日が浅いため不明、恐らく有害
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 疾病や死亡リスクとの関連は不明。</li> <li>▶ リキッド中のグリコール類が熱分解してホルムアルデヒドなどの毒性物質が発生するため、妊婦や受動喫煙での影響が懸念される。</li> <li>▶ ニコチンを含むものは受動喫煙での影響が懸念される。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 喫煙に伴う有害物質の発生を抑制すると言うが、原料はたばこそのものであり有害物質を薄めたようなもの。</li> <li>▶ 有害物質に関して安全なレベルはない。</li> <li>▶ 使用者本人及び周囲の者への影響を及ぼす可能性が大。</li> </ul>

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）  
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232  
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）  
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635  
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の  
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧ください。  
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

○第6回京都学生健康フォーラム「～あなたも今日から健康オタク～」を開催しました（於：10月15日（日）佛教大学二条キャンパス、参加者：87名）。

このフォーラムは、健康に関する取組みを行っている学生団体が報告を行い、交流を通じて、新しい発想やノウハウを得ることで、更なる活動の発展につながることを目的に開催しています。今年は、準備段階から学生スタッフに参加を依頼し、企画内容の検討をはじめ、メインテーマの設定・ポスター作成・学生交流企画（健康をテーマとしたクイズ大会）等、学生らしいアイデアを発揮して取り組んでいただきました。

午前中は、特別講演を開催し、マラソンの高橋尚子さんを栄養指導等でサポートしてきた、河合美香 龍谷大学准教授（スポーツ栄養学、トレーニング科学）から、「おいしく食べて、楽しく運動！～質と量、摂取タイミングで異なる効果～」をテーマに講演していただきました。午後からは、学生団体の成果発表を行い、8大学10チームより、運動不足の解消法、禁煙キャラバン、違法薬物の断り方、栄養成分表示・原材料名確認の重要性、震災を受けた熊本で復興支援の一環として取り組んだ健康指導、働く女性を対象にしたストレスマネジメントe-learning教材作成等、今年も多様な取組みが報告されました（参加大学：京都、京都市立芸術、京都外国語、京都産業、京都女子、佛教、同志社、立命館）。



## ○輸入ワクチンの勧め； トラベルクリニックのご紹介



2017年11月から、狂犬病（Verorab®）、腸チフス（TyphimVi®）、成人用破傷風ジフテリア百日咳ワクチン（Tdap； Boostrix®）の取り扱いをはじめました。

いずれもWHOで製造が承認されて、各国で広く流通しているものの、日本では承認がなされていないために、医師が個人で輸入せざるを得ませんが、安全性は確立したワクチンです。留学や公務で海外へ出る場合は、ぜひ保健センターへご相談ください。渡航先によって必要なワクチンや注意事項が異なります。

**狂犬病（Verorab®）**： 暴露前接種として、初回の7日目に2回目、21-28日目に3回目を筋肉注射します（WHO方式）。狂犬病ワクチンは3回接種しない限り有効とはいえません。日本製のワクチンだと6ヶ月かかるため、出発までの時間が短い場合には「とりあえず2回（初回と28日目）」接種して渡航される方を散見しますが、これは非常に危険です。狂犬病は、発病すると100%死亡する非常に恐ろしい感染症です。渡航先がリスクの高い地域の場合は3回の暴露前接種が必須です。

**腸チフス（TyphimVi®）**： サルモネラ的一种であるチフス菌による食中毒です。不衛生な食品・水によっておこります。南アジア、アフリカ、カリブ海、中央および南アメリカが

危険のある地域と報告されています。現地では生の食品や水は口にしないようにしてください。飲食前には手を洗いましょう！ 発症すると、高熱・倦怠感、発疹などが出ます。下痢よりも便秘が特徴的で、ときに腸管出血・穿孔がおこります。1回の筋肉注射で予防効果は70%程度で数年間は持続します。

**Tdap（Boostrix®）**： 成人用に調整された破傷風ジフテリア百日咳の3種混合ワクチンです。米国ではこれを大学入学前（10年以内）に接種していることが必須（REQUIRED）とされています。日本には、成人に使用可能な百日咳ワクチンはありません。1回の筋肉注射です。

国際センター主催の全学プログラムや学部独自の留学プログラム参加者にはご案内しているところですが、各地へ留学する学生さんや、先生方ご自身もどうか積極的にご利用ください。今回ご紹介した輸入ワクチン以外にも、日本で承認されているワクチンは一通り接種可能です。

地域ごと、接種歴ごとにカスタムしながら接種計画を作成いたします。複数種類・本数を接種する場合は1ヶ月以上かかる場合があります。留学・派遣が決定すれば、どうか早い目にご相談ください。母子手帳や過去のワクチン接種歴が判る物があればご持参ください。