

低ニコチン、低タール？軽いたばこだから大丈夫？



軽いたばこは軽い！

ライト

スリム

低ニコチン、低タールのたばこはむしろ害！！

マイルド

近年、低タール・低ニコチンのたばこが増えています。

低タール・低ニコチンのたばこであれば、体に入る有害物質が少なくなり、体に優しいと思っている方も多いと思います。

しかし、これは大きな誤解です！

喫煙は、体が要求するニコチンを取り込むことが目的であるので、「低ニコチン・低タールのたばこ」に変えても、ニコチンやタールの吸収量は減少しません。

実際、軽いたばこを吸う人には普通のたばこを吸う人に比べて、心筋梗塞が多い、肺がんの発生は変化ない、などの調査結果が報告されています。



体に入るニコチン量は結局変わらない！

(普通のたばこ以上に肺の奥の方まで有害物質が取り込まれる場合がある)

1mgのタバコの場合、フィルターの「目」が密になっています。

結果、フィルターが周囲の空気吸い込む通気口となり、空気が薄められ、たばこの煙の測定器ではニコチンなどの測定値が低くです。これが1mgなどの「軽いたばこ」です。

しかし、実際に喫煙時は喫煙者がフィルターの穴を指や唇でふさいでしまうため、薄まらないことも多く、薄まっても、風味が軽く感じるため、無意識により深く吸ったり、肺に長くためたりする行動がおきます。

また、原料となるたばこの葉は同じものなので、喫煙者が摂取するニコチンやほかの有害物質の量は変わりません。

1mgのタバコのフィルター

