

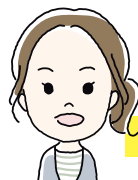
りびえーる  
健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

Vol. 28

「吸う人も吸わない人も」

# 知っておきたい!加熱式たばこのリスク編



取材班「大」

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!  
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

鳥取大学医学部  
社会医学講座  
環境予防医学分野 教授

尾崎 米厚 先生



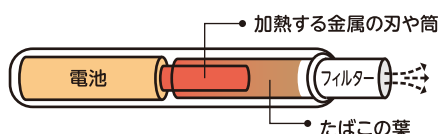
## 紙巻きたばこ

### 加熱式たばこの違い

煙の出る従来の紙巻きたばこに代わり、加熱式たばこや電子たばこを含む「新型たばこ」を使う人が近年急速に増えています。新型たばこの中でも流行が顕著なのが加熱式たばこです。紙巻きたばこのようにたばこの葉に直接火をつけず、専用機器で熱を加えてニコチンなどを含む蒸気のようなエアロゾルを発生させます。

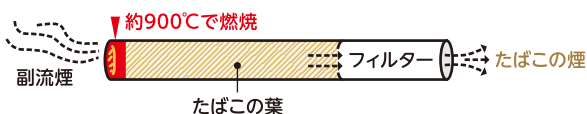
### 加熱式たばこ

たばこの葉などを電気的に加熱し、エアロゾル化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入する。構造は各メーカーによって異なる。



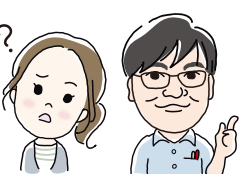
### 紙巻きたばこ

たばこの葉を燃焼させ、発生する煙を吸う。



日本では米国社の製品が本格発売された2016年以降、加熱式たばこが急速に普及し、同年には世界シェア96%を日本が占めました。ここで知っておきたいのは、当時米国では「紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないとは言えない」と、リスクを低減する製品としての販売が認められなかったことです。

米国で販売を認められなかった製品がなぜ日本では販売できたのでしょうか。



日本では「たばこ製品」として販売ができました。健康リスクの科学的根拠は今、集められている段階で「日本は実験場」と指摘する専門家もいます。

## 「人体への影響は未知」

加熱式たばこが「紙巻きたばこに比べて有害物質が少ない」「煙が出ないから受動喫煙の害がない」「禁煙に役立つ」といった認識を持つ人は少なくありません。加熱式たばこを使用することによる健康被害は、十分な研究がなされておらず、長期的な影響が予測しづらいのが現状です。つまり、人体への影響は未知なのです。

リスクとして分かっていることはありますか?



加熱式たばこから発生するエアロゾルには、依存性が非常に強いニコチンをはじめ、ホルムアルデヒドなどさまざまな有害物質が含まれています。紙巻きたばこに比べ、減った物質もあれば、増えた物質もあります。有害性が未知であったり、継続して取り込む場合のリスクが分からなかったりする物質もあります。

加熱式たばこは煙が出ていませんが、周囲の人に影響はありますか?



加熱式たばこは紙巻きたばこのように目に見えて煙は出ませんが、蒸気のようなエアロゾルや喫煙者が吐く息には有害な化学物質が含まれ、周囲に放出されています。特に怖いのは、家の中など禁煙だった場所で加熱式たばこを使用するようになると、それまでなかった受動喫煙の危険にさらされる人が出てきてしまうことです。

## 加熱式たばこ「これってホント?」

加熱式たばこはニコチンが少ないから禁煙ツールになると聞きました。

禁煙ツールにはなりません。ニコチンは含まれているので、切り替えてもニコチン依存からは抜け出せません。紙巻きたばこと加熱式の両方を使用する「デュアルユーザー」が増えているのも今、問題とされています。

間違い!

加熱式たばこの使用者も禁煙治療を受けられると聞きました。

一部条件はありますが、加熱式たばこを使う人も禁煙治療で健康保険が適用されます。保険に関しては、法律による規制や環境整備が諸外国に比べて遅れている日本が唯一「進んでいる」といわれる点です。

ホント!

加熱式に限らず、喫煙者は意志が弱いからやめられないんですね。

禁煙はとて難しく、決して「意志が弱いからできない」ことではありません。身近な人が禁煙を頑張ろうとしていたら、「一緒に頑張ろう」と励ます姿勢が大切です。

間違い!

加熱式たばこへの誤解から「自分で禁煙できる」「禁煙しなくても大丈夫」と治療に向かう人が少なくなっている傾向があります。リスクを正しく知り、改めて健康を考える機会にしてほしいです。



### 今回のまとめメモ

今回の話は知らないことはわかりました。宣伝文句に流されず「リスクがある」ということを考えることが大切です。



ご存じですか?

# 5月31日は、「世界禁煙デー」 5月31日~6月6日は、「禁煙週間」

5月31日は、WHO(世界保健機関)の定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省は、5月31日から6月6日までの一週間を、「禁煙週間」と定めています。今年の禁煙週間のテーマは、「たばこの健康影響を知ろう!~たばこCOPDの関係性~」。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、喫煙を最大の原因とする肺の炎症性疾患です。身体を動かした時の息切れや、慢性のせきやたんなどが特徴的な症状で、進行すると命に関わることもあります。思い当たる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 禁煙したい人を応援します!

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自力で禁煙しよう」と考えても難しいものです。一人で悩まず、禁煙治療を受けられる医療機関や、禁煙に関する相談ができる「禁煙支援薬局」などのサポートを受け、上手に禁煙しましょう!

禁煙サポートに関する情報はこちら



島根県観光キャラクター「しまねっこ」  
島観連許諾第8026号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報 しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ

健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!



めざろう! 健康長寿日本一!  
あと塩分 マイナス1g!  
素材のおいしさに気付くかも!

めざろう! 健康長寿日本一!  
あと野菜 プラス70g!  
しまねの野菜でいい調子!

めざろう! 健康長寿日本一!  
あと10分! あと1,000歩!  
すきま時間に「ちよびトレ」チャレンジ