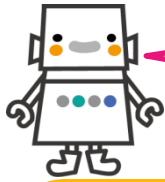


Vol.29 新型たばこの健康被害は！？

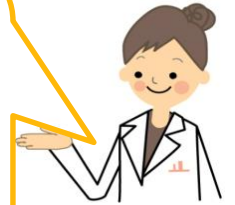
文責：保健師 米澤/監修：医師 山下



新型たばこは何ですか？

従来の紙巻たばこは燃焼式たばこと呼ばれ、新型たばこは、
①電子たばこ（液体加熱）②非燃焼・加熱式たばこ（乾燥葉を加熱）
の2つがあります。日本では、②の非燃焼・加熱式たばこが広
がっています。

*商品としては、海外からのアイコス（IQOS） やグロー（glo）
国内のJTから出ているプルーム・テック（Ploom TECH） があります。

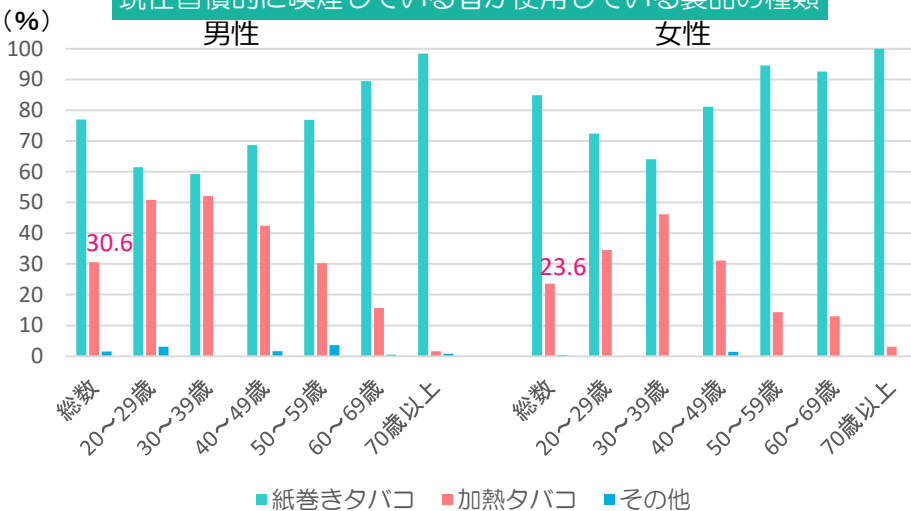


日本における新型たばこ使用の実態

日本在住15～69歳の男女を対象としてインターネット調査を実施したところ、
2015年～2018年にかけて、加熱式たばこを現在使用している人の割合をみると、
アイコスでは2015年0.3%、2017年3.6%、2018年6.9%と徐々に増えています。



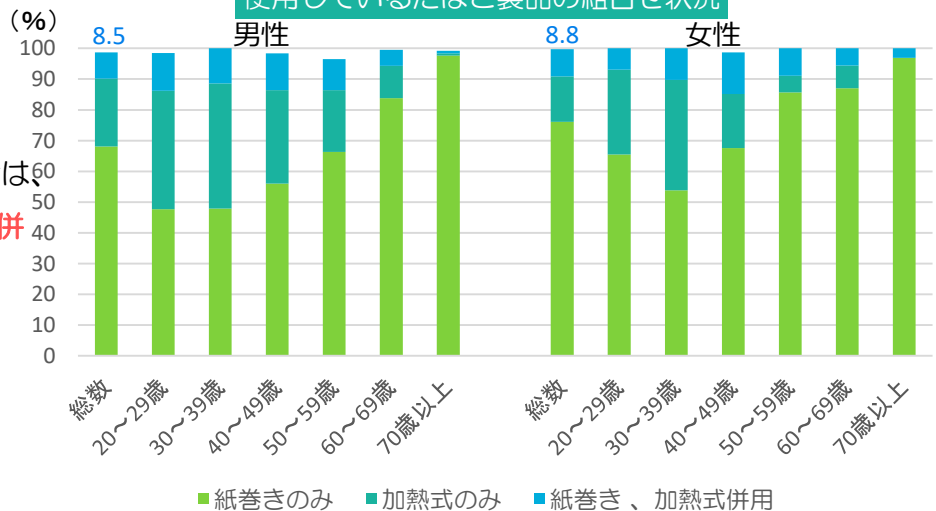
現在習慣的に喫煙している者が使用している製品の種類



日本における新型たばこ使用の実態

現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻き」が男性 77.0%、女性 84.9%、「加熱式」が男性 30.6%、女性 23.6%です。特に、若年者では喫煙者の半数が加熱式たばこの使用者になっています。

使用しているたばこ製品の組合せ状況



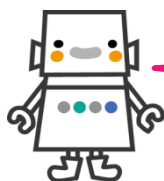
たばこの組み合わせ状況

「紙巻き及び加熱式たばこ」の割合は、
男性 8.5%であり、女性8.8%で、併
用している人もいます。



■紙巻きのみ ■加熱式のみ ■紙巻き、加熱式併用

Vol.29 新型たばこの健康被害は！？ (つづき)



加熱式たばこは受動喫煙が生じないのでは？

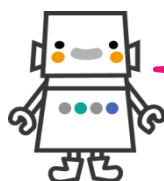
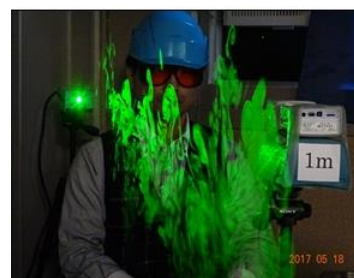
「煙がでない」→「害がない～少ない」「受動喫煙がない」??

加熱式たばこでも受動喫煙はしっかり発生します。

「煙が見えないだけで、主流煙はしっかり周囲に漂っている!!」



受動喫煙は、たばこの先端の燃えた部分から立ち上る見える煙（副流煙）だけでなく、吸った人から吐き出される煙（主流煙：エアロゾル）によって生じます。加熱式たばこでは、この主流煙が見えづらく、臭いも少ないため分かりにくいのですが、吐き出された呼気にレーザーを当てると、周囲に漂っているのが分かります。そのエアロゾルはPM2.5を含んでいます。



加熱式たばこは有害物質が少ないの？

タール・ニコチン量は紙巻タバコと大差ないようです。



その他の有害成分

重金属やホルムアルデヒドなどの有害物質は製品によって異なり、紙巻きたばこより少ないものから同じ程度のものもあると報告されています。なかには、ホルムアルデヒドなどの発がん性物質が紙巻きたばこと同じように含まれています。

禁煙のつもりで、かえってニコチン依存を助長

新型たばこの方が、ニコチンの血中濃度が上昇する可能性が指摘されています。そのため、ニコチン依存度が高まり、禁煙しづらくなっているという報告もあります。

物質	アイコス (メンソール)	標準紙巻きタバコ (1R5F)
タール mg/本	13.4	19.2
ニコチン mg/本	1.2	1.0
一酸化炭素 mg/本	0.43	29.7
タバコ特異的 ニトロソアミン ng/本	81.4	557.1

たばこ販売会社のHPにリスクが明記されています



引用文献) ①平成30年国民健康・栄養調査結果の概要 ②日本禁煙学会③アイコス・グーのHP
④書籍「新型タバコの本当のリスク アイコス、グロー、プルームテックの科学」田淵貴大

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。