

ご存知ですか？加熱式タバコの真実

近年、加熱式タバコの利用者を見かけることが増えました。20～40 代では男女とも紙巻きタバコよりも加熱式タバコの利用割合が多く、「タバコといえば加熱式」という世代も増えています（2024 年国民健康・栄養調査より）。加熱式タバコの方が紙巻きタバコより健康への影響が少なく、煙が出ないから周囲への影響も少ないと思われるがちですが、加熱式タバコもニコチンや有害物質を含んでおり、健康への影響や受動喫煙のリスクがない、というわけではありません。



➤ 加熱式タバコと紙巻きタバコの違い

種類	紙巻きタバコ	加熱式タバコ
主な仕組み	タバコ葉を約 800℃に燃焼させ煙を吸う	加熱ブレード（250～350℃）にスティックを挿入 150℃以上に加熱するとニコチンを含むエアロゾルが発生
発生するもの	煙	エアロゾル（霧・ミスト）
タバコ葉	刻んだタバコ葉を筒状に巻く	粉末にしてグリセロールやポリプロピレングリコールなどを加えて巻く
含まれる物質	ニコチン、一酸化炭素、ベンゼンホルムアルデヒドなど	ニコチン、一酸化炭素、ホルムアルデヒド、グリセロールなど ※グリセロールは食べても無害とされていますが、霧・ミストとして肺に内側から吹き付けた場合の 健康影響は未知

➤ 加熱式タバコに関するよくある誤解

- × 煙が出ないから人がいるところで吸っても問題ない
- エアロゾルには有害物質が含まれます



加熱式タバコから発生するエアロゾルは、グリセリンの微粒子です。気温で変化し日光や電灯の光で数秒の間に微粒子が視認できない気体になるだけで、**有害物質を含むエアロゾルで周囲の空気を汚染します。**

- × ニコチンが少ないから健康に悪くない
- ニコチンを含んでおり、依存性がある
- 加熱式タバコに切り替えただけではニコチン依存から抜け出すことはできません。
- × 禁煙したいから加熱式タバコに切り替えれば OK
- 加熱式タバコへの切り替えは**禁煙ではありません！**

➤ 職場で取り組む受動喫煙対策

「就業時間内に喫煙し、職場へ戻ってきた人のにおいが不快」という相談を受けることは少なくありません。喫煙をすると**喫煙前の口臭に戻るのに 45 分かかると**いう研究結果もあります。喫煙者の中には吸う権利や喫煙は個人の自由と主張する方もいますが、昭和 45 年の最高裁判決で「**喫煙する自由はあっても権利と呼べるものではない**」と判示しています。更に令和 2 年には改正健康増進法が施行され、望まない受動喫煙を防止することが求められました。喫煙者への卒煙サポートと合わせて就業時間内の敷地内全面禁煙を打ち出した企業も複数あり、職場としての対応が求められています。



禁煙してみようかなと思った方へ

お近くの禁煙外来へご相談下さい。受診が難しい場合は、薬局で購入できる禁煙補助薬（パッチ・ガム）を利用する方法もあります。医療機関や禁煙補助薬のサポートをうけながら取り組むことで成功率が高まることが分かっています。