

スタイリッシュ？
見た目に
惑わされるな！

監修 産業医科大学 産業生態科学研究所 教授 大和 浩

加熱式タバコの落とし穴

「加熱式タバコはカッコよくて害が少ない、受動喫煙もない」と思い込んでいませんか？

実は加熱式でも喫煙者本人や周囲の人に害を及ぼすことに変わりありません。

正しい知識を学び、加熱式タバコの落とし穴をかわして、健康への道を進みましょう。



加熱式タバコには害がない？

ワナ

加熱式タバコも葉タバコが使用された製品であり、紙巻きタバコ同様、アルデヒド類などの発がん性物質が発生します。発がん性物質は少量なら摂取しても良い、というものではありません。発売から日が浅いため、長期間の使用で発がんのリスクがどの程度上昇するのかが分かっていないだけです。それどころか、紙巻きタバコには含まれていない成分もあるので、その他の病気のリスクもあります。

ワナ

屋内でも吸っていい？

加熱式タバコには受動喫煙がないと思われがちですが、気管支までしか吸い込まれなかった空気(吸い込んだ空気の3割)は次の呼吸にそのまま吐き出されます。その中には本人が吸い込む有害物質が含まれているので、周りに配慮して加熱式タバコに切り替えたつもりでも、実際には周囲の人に有害物質を吸わせてしまっているのです。

加熱式タバコは禁煙に役立つ？

ワナ

自宅のリビングや台所、ベランダで紙巻きタバコを吸うことができなくなったことが禁煙のきっかけになった人は大勢います。ところが、そういう場所で加熱式タバコを使用できると勘違いした人達にとって、加熱式タバコは禁煙を阻害する要因になっています。そもそも、加熱式タバコにもニコチンは含まれていますから、ニコチン依存からは脱出できません。せっかく紙巻きタバコをやめるのなら、加熱式タバコに手をつけずにきっぱり禁煙しましょう。

落とし穴脱出の近道！

禁煙外来



医師のサポート＆
ニコチンパッチなどの
禁煙補助剤※1で禁煙率UP！

加熱式タバコのための
喫煙者も
保険適用の対象！

病院へ行かなくても
オンライン診療が
受けられる※2！

実は電子タバコも危険！

電子タバコからも発がん性のあるホルムアルデヒドなどの有害物質は発生します。また電子タバコのリキッドの主成分であるネバネバした有機溶剤(プロピレングリコールやグリセリン)を霧状にして気管支や肺に吹きつけた場合、肺障害を引き起こす可能性があります。

※1 内服薬は一時出荷停止中のため処方できません(2022年5月現在)。

※2 保険適用の場合、初回と最終回は対面での診療が必要ですが、現在、新型コロナ対策として、かかりつけ患者の場合は全5回のオンライン診療可となっています。

けんぽお知らせ板