

話題のニューウェーブを一刀両断!

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

Q ハイテク機器っぽくて
カッコいいですよね?A 結局はタバコ。
全然カッコよくありません。

加熱式タバコは、タバコの葉に熱を加え、ニコチンを含むエアロゾル（ミスト・霧）を吸うタバコ。電子機器のような見た目や、おしゃれなケースの登場もありファンション感覚で使用する人も多いですが、所詮は有害なタバコです。

Q 禁煙エリアでも吸えるって
本当ですか?

A 吸えません。

「加熱式タバコのみ喫煙可」など独自に定めている店もありますが、有害な成分を周囲にまき散らします。紙巻きタバコの使用が禁止されている場所では使えません。

紙巻きタバコから
切り替えた人にありがちなパターン

会社や外では紙巻きタバコ、家庭内では加熱式で使い分け

▶ 家族が加熱式タバコの有害物質にさらされるため、子どもの中耳炎や気管支喘息、大人であっても化学物質過敏症になるリスクが懸念される

物足りなくて、紙巻きタバコと併用する

▶ いつまでも禁煙できない

喫煙所で、紙巻きタバコの煙も吸ってしまう

▶ 加熱式も喫煙場所でしか使えないため、紙巻きタバコの受動喫煙にさらされる

Q&A

近年、利用者が増えている加熱式たばこ。
害がないかのような宣伝を目にする事もありますが、
果たして本当なのでしょうか。
健康のために新型のたばこについて
しっかりと理解しておきましょう。Q 紙巻きタバコから
加熱式に切り替えました。
健康リスクは減りますよね?A 加熱式タバコにも
有害物質が含まれています。

加熱することでもタバコからは強い発がん性があるアルデヒド類が発生します。その量が減ったからといって、安全であることを意味するわけではありません。発がん性物質には「ここまで大丈夫」という安全域はないからです。メーカーも「健康リスクを軽減させる一番の方法は両方やめることです」とホームページで言っています。

Q 煙が出ないから
周りの人への影響はないのでは?

A 受動喫煙の危険はあります。

加熱式タバコから副流煙はほとんど出ませんが、喫煙者の吐く息に発がん性物質などの有害物質が含まれています。日本人を対象とした調査で、近くで加熱式タバコを使用されたことによって気分不良や喉の違和感、目の痛みなど37%の人に何らかの症状が発生したことが分かっています。

動画でも
チェック!

▲エアロゾルが大量に吐き出される様子

やっぱりこれが一番！禁煙外来へ行くべし

毎年13万人が死亡するような有害な紙巻きタバコと比較することがおかしいのです。加熱式にしてもニコチン依存からは脱却できません。メーカーのホームページに書かれているように、紙巻きタバコも加熱式タバコもやめるのが最善です。

禁煙外来では、禁煙治療薬を使って科学的に禁煙をサポートしてくれるうえ、健康保険を使えるので1~2か月分のタバコ代と同じ値段で禁煙できます。これからもタバコ代は上がり続けます。今が決断の時です。

けんぽお知らせ板