



吸う人にも吸わない人にも知ってほしい 「新型タバコ」の危険な真実

監修

千葉県医師会

田那村 雅子 医師
たなむら まさこ



■ タバコの種類

ここ数年、さまざまな種類のタバコが市場に出回っておりますが、主なものを整理しておきましょう。

●紙巻タバコ

「たばこの葉」を燃やして煙を吸引する、いわゆるタバコ。



●葉巻タバコ

「たばこの葉」を巻き、そこに火をつけて燃やして煙を吸う。



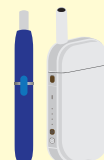
●刻みタバコ

刻んだ「たばこの葉」を、パイプや煙管などの器具を用いて「たばこの葉」に火をつけて吸う。



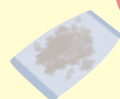
●加熱式タバコ

たばこの葉をバッテリーで加熱して霧状にして吸う。



●嗅ぎタバコ

「たばこの葉」を唇の裏にはさんで使う火を使わないタバコ。



たばこ葉を使っているものだけ！



タバコとは、タバコ属の植物の「たばこの葉」を原料としているものを指しますので、たばこの葉を使用していないものは含まれません。



「電子タバコ(VAPE)」はタバコではない？！

電子タバコは「葉たばこ」を原料としていないため、タバコではなく「タバコ類似製品」です。カートリッジ内の液体を電気加熱し、霧状になった目に見えない煙を吸います。

電子タバコは、たばこ事業法に規定されたタバコではなく、いわばタバコの代用品です。



知らなかったけど、電子「タバコ」って言うけど、タバコではないんだって！



加熱式タバコと同じかと思ってた～



加熱式タバコと電子タバコは全く別のものです。



▼ 新型タバコって？

「新型タバコ」とは、従来の燃焼式の紙巻タバコ以外の新しいタバコ製品とタバコ類似製品の総称として使われるようになった言葉で、「加熱式タバコ」と「電子タバコ」の2種類に大別されます。

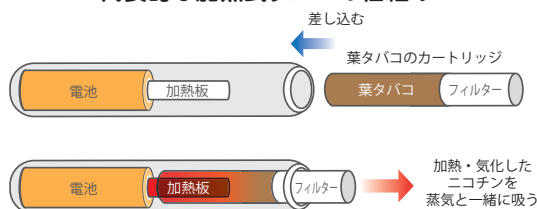
「加熱式タバコ」は、たばこの葉を電気加熱し、発生した蒸気を吸引するタバコで、フィリップ・モリス社のアイコスや、JT（日本たばこ産業）が発売したプルームテックなどがこれに該当します。

世界的に禁煙の流れが高まる中、日本では「健康被害が少ない」とされる新型タバコが大ヒット商品となっています。しかし、流行の口火を切った米国タバコ会社の加熱式タバコ「アイコス（IQOS）」が、地元アメリカでは有害性を指摘され、いまだ販売許可が下りていないことをご存じでしょうか。見えない煙に巻かれて自身と周囲の身体を害してしまわないよう、新型タバコの実態をぜひ正しく知ってください。

■ 加熱式タバコとは？

日本で製造販売されている商品は、「葉たばこカートリッジ」をバッテリーで加熱し、気化したニコチンを蒸気と一緒に吸う仕組みになっています。

代表的な加熱式タバコの仕組み



加熱式タバコ・紙巻タバコ



	加熱式タバコ	紙巻タバコ
原料(中身)	葉たばこ	葉たばこ
仕様	加熱式非燃焼	紙で巻いて燃焼
ニコチン	含まれる	含まれる
受動喫煙	あり	あり
商品名	アイコス グロ ブルームテック 他	セブンスター メビウス 他



■ 加熱式タバコのリスク

- ・有害物質が含まれており、健康リスクがある!!
- ・受動喫煙がある!!

加熱式タバコは、紙巻タバコと同じような成分が入っており、周りの人への安全性は証明されておりません。さまざまな観点からみても受動喫煙の危険性が高いと思われる、注意が必要です。

加熱式タバコも有害物質がしっかり入っているビッ



入ってるじゃん...

加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

	加熱式タバコ	紙巻タバコ	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

Auer R, et al.: JAMA Intern Med.177(7): 1050-1052,2017

▼ 煙も実態も見えていない？

誤解だらけの新型タバコ

「有害物質大幅削減」の触れ込みで急速に普

目に見える煙が出ないという特徴があるものの、加熱に火を使うか電気を使うかが異なるだけで、タバコであることに違いはありません。

当然、依存性が非常に強い薬物であるニコチンをはじめ、各種の発がん物質など様々な毒物を摂取することになる点も従来のタバコと同じです。

有害物質の摂取量が少ないと宣伝されているため、ニコチンの摂取量も減り、あたかも禁煙効果があるような誤解が生じがちですが、喫煙者はニコチンの血中濃度が一定に達し満足感が得られるまで吸い続けるため、摂取するニコチンの量は結局少なくなりません。

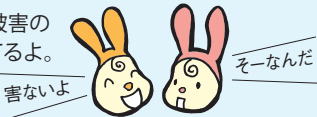
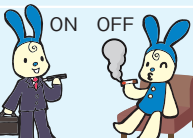
禁煙への第一歩のつもりで新型タバコに切り替えても、ニコチン依存からは抜け出せないのです。

もう一方の「電子タバコ」はリキッド(液体)を加熱して発生させた目に見えない煙を吸入するもので、ニコチンを含むものと含まないものがあります。

日本国内では、法規制によりニコチン入りのリキッドの販売は認められていないものの、実際に出回っている製品の多くにニコチンが含まれていることがわかっています。

■ 加熱式タバコ・電子タバコの噂を今、明らかに！

何を信じていいのかわからない方へ、本当のことをお答えします。

【誤】	【正】
加熱式タバコは健康被害の心配がないって聞いているよ。 害ないよ そーなんだ 	前出の成分からみてもわかるように、たばこの葉が原料のため体に有害な物質は含まれており、ニコチンにいたっては、ほぼ変わりません。そればかりか、加熱式タバコの方が大量に入っている有害物質もあります。
「僕、アイコスに変えたから禁煙中なんだ！」という友人。 アイコスで禁煙できるんですね！ 禁煙 	残念ながら、今でもその友人は喫煙者です。加熱式タバコは「タバコ」です。禁煙したいとお考えでしたら、禁煙外来をおすすめします。
加熱式タバコと紙巻タバコをシチュエーションによって使い分けています。 これが『共存』ってやつですね！ ON OFF 	加熱式タバコや電子タバコと紙巻タバコをその場の喫煙環境に合わせて使い分けている人が多くなってきました。こうした二重使用は、呼吸器疾患・心血管リスクを高めるとわれています。
煙が出ないから受動喫煙がないんでしょ？！ 「子どもの前で吸っても大丈夫」って聞いたよ。 	紙巻タバコのような多量の煙は見えませんが、少なくとも喫煙者が吐き出す呼気には有害物質が含まれ、周囲に出ています。
電子タバコは有害物質が入っていないので、未成年でも吸える、と聞いた。 タバコじゃないならいーじゃん 	電子タバコの安全性は不明です。日本では本来ニコチン入りの溶液は販売できないことになっていますが、出回っているのが実情です。また、電子タバコをきっかけに喫煙につながるのでは、と懸念されています。 ※ 2010年の調査では、25銘柄中11銘柄に含まれていました（独立行政法人国民生活センター「電子タバコの安全を考える」より）

実際にはニコチン入り
が流通しているビツ



未成年者は吸ってはダメ！！

「電子タバコはフレーバーだから安全！」は
間違いです！

及した加熱式タバコは、「健康リスクが少なく安心」、「煙が出ないから受動喫煙で迷惑をかけない」といったイメージが広がっています。が、これらはすべて大変な誤解です。

まず「有害物質大幅削減」については、信頼できる科学的根拠がないのが実情です。実際、米国タバコ会社製の加熱式タバコ・アイコスは、本国では「リスク低減製品」としての認可を得られず、発売できていません。

さらに、「受動喫煙がない」というのも大きな間違いです。加熱式タバコは煙がほとんど出ない代わりに、その喫煙者が吐き出す息には多くの有害物質が含まれ周囲の空気を汚染し、受動喫煙を発生させます。

この目に見えない煙は臭いも少ないため、周囲の人は逃げることもできず、気づかないうちに受動喫煙させられてしまっています。

また、その見えない煙には、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒド、アセトンなどといった、毒性の高い物質が多く含まれていると報告されています。

日本呼吸器学会は新型タバコについて、「健康に悪影響がもたらされる」、「受動吸引による健康被害が生じる可能性がある」と警鐘を鳴らしています。

加熱式タバコも電子タバコも、喫煙というのは、本人と周囲の健康を害することから避けられない行為なのです。

■ 加熱式タバコを世界はどう見る？

諸外国の反応はさまざまで、タイ バンコクは新型タバコを所持しているだけで最大50万バーツ(約170万円)の罰金、最大10年の懲役になるほどの厳しい規制を行っています。各国それぞれの見方は次のとおりです。

他機関・他国の見方

W H O (世界保健機関)		加熱式タバコを紙巻タバコと同様に規制すべきだ！ (現時点では未解明であるものの、外への暴露の危険性がある以上は、公共の場所での使用を禁止すべきである)
ア メ リ カ		心臓協会は、「加熱式タバコは、血管に悪影響を与える」との研究結果を発表！ (紙巻タバコの煙と同程度の血管内皮機能の低下をもたらすことが明らかになった) ※アメリカでは、加熱式タバコの販売が許されていません。
イ ギ リ ス		食品基準庁が「加熱式タバコは健康へのリスクがある」と声明を発表！
スウェーデン		ウメオ大学の研究グループが、加熱式タバコと紙巻タバコの二重使用は呼吸器系の不調状況が4倍以上とのデータを発表！

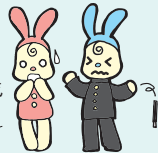
タバコは、
マナーの問題ではなく
命の問題なのです



電子タバコも待った!!(WHO)

体への影響がはっきり解明されるまで待ってください。

そもそも未成年者はダメ!!



未成年者の
インターネット
購入に気を
つけて!



加熱式タバコ・
電子タバコだから
大丈夫!は
間違いだビッ!



主な参考資料:「緊急警告!!「加熱式電子タバコ」は、普通のタバコと同様に危険です。受動喫煙で危害を与えることも同様で、認めるわけにはいきません」: 日本禁煙学会(2017年)。・「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解」(本文): 日本呼吸器学会(2017年)。・武田薬法web「新型タバコだから大丈夫?」<https://takeda-kenko.jp/yakuhou/feature/smoke/vol01.html>。一般社団法人日本禁煙学会http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=119。習志野市 加熱式たばこや電子たばこ健康<https://www.city.narashino.lg.jp/kenkofukushi/minnnanokennko/tobacco/ENDS.html>。DIAMOND online「日本人が加熱式たばこの実験台にさせられている」<https://diamond.jp/articles/-/172098>。[Medical Tribune(2018 2/15 Vol51 No4)] 解説: 熊本市民病院 橋本洋一郎先生 メディカルトリビューンより「たばこのお話: その2」www.ono-machiisha.com/ono_iin/info_pdf/2018/20180401.pdf。公益財団法人結核予防研究所「新型タバコ(電子タバコ、加熱式タバコ)に注意」www.jata.or.jp/rit/rj/374-27.pdf

▼安全神話にだまされず 完全禁煙への一歩を

宣伝されている安全イメージと実態との開きが激しいと言わざるを得ない新型タバコ。しかし、紙巻きタバコから新型タバコに切り変えた方の多くは、「タバコの害から身体を守りたい」、「周囲の人に迷惑をかけたくない」、「できればタバコをやめたい」と考えられたのではないだろうか。

そうであるなら、一度、禁煙外来を受診してみてください。

ニコチン切れの辛さを抑える禁煙補助剤を使つての禁煙は成功率が高く、自力で禁煙に臨むより、はるかに楽に禁煙を達成できます。自身と周囲の健康を守るため、ぜひ、禁煙治療の活用をお勧めします。

自分のためにも周囲のためにも、
タバコのない人生を始めましょう!



害の無いタバコ
なんて無いんだ
ビッ!

