

健康だより

加熱式タバコと健康

タバコが健康に悪影響を及ぼすことは、広く知られています。それでも簡単にやめられないのがタバコです。近年は、喫煙者本人や周囲への健康影響、煙がでないことなどを理由に、加熱式タバコへ切り替える方も多くみかけます。

今回は加熱式タバコについて Q&A 形式で情報をお届けします。



Q 加熱式タバコってどんなもの？

A 加熱式タバコとは、タバコ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するタバコ製品です。

Q 健康への影響は？

A 加熱式タバコの主流煙に有害物質が含まれていることは明らかですが、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。ただ少ない量であっても、タバコに含まれる有害物質にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性を否定できないと考えられています。

Q 加熱式タバコに切り替えると禁煙に成功しやすい？

A 加熱式タバコは禁煙を妨げると言われています。加熱式タバコの主流煙に含まれるニコチン量は紙巻タバコと同様か7～8割程度あると言われており、加熱式タバコの単独使用であってもニコチン依存症に陥り、その使用の中止が困難になる可能性があります。

加熱式タバコの利用者も健康保険による禁煙治療の対象です。禁煙には、禁煙補助薬や禁煙治療のサポートを活用するのがお勧めです。紙巻きタバコから加熱式タバコへ切り替えたことをゴールとするのではなく、最終的には、加熱式タバコの使用を中止することをめざしましょう。

参考文献 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
厚生労働省 禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版
国立がん研究センター「喫煙と健康」
日本禁煙学会 加熱式タバコ：4つの真実