

週刊 **タバコの正体**

「煙がでない」と思われがちな加熱式タバコですが、水蒸気状の白い気体が発生します。この蒸気には下表にあるように紙巻タバコの煙と同じ有害成分が含まれています。その量は少ないので、「煙がでないし、健康にも良さそう」という印象を与え、それがタバコをやめられない喫煙者に受け入れている

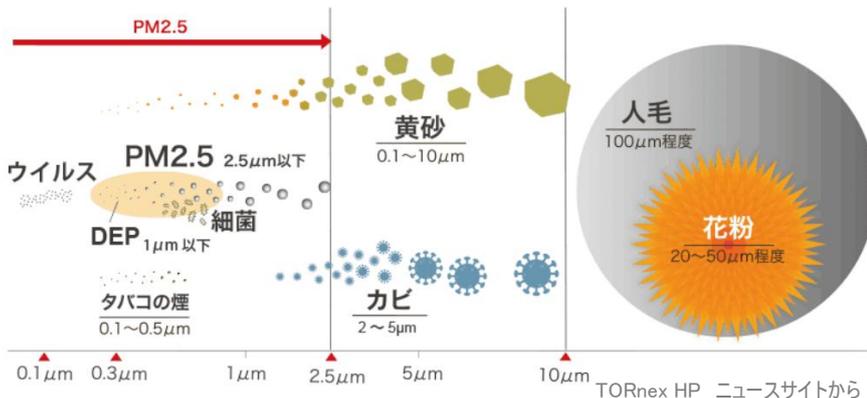
●加熱式たばこ1本中の蒸気と紙巻たばこ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

有害成分	加熱式たばこ (μg)	紙巻たばこ (μg)	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

ホルムアルデヒド:発がん性物質、アクロレイン:劇物、ベンズアルデヒド:香料等に使用される刺激性物質
出典:Auer R, et al.:JAMA Intern Med. 177(7):1050-1052, 2017

「毎日が発見ネット」サイトから

■空気中のちりや汚染物質の大きさの比較



TORnex HP ニュースサイトから

のでしょう。

でも、この印象に惑わされてはいけません。左表をよく見てください。有害成分は少ないと言っても紙巻タバコの80%程度の量は含まれているので健康被害の程度はあまり変わらないと考えるべきです。

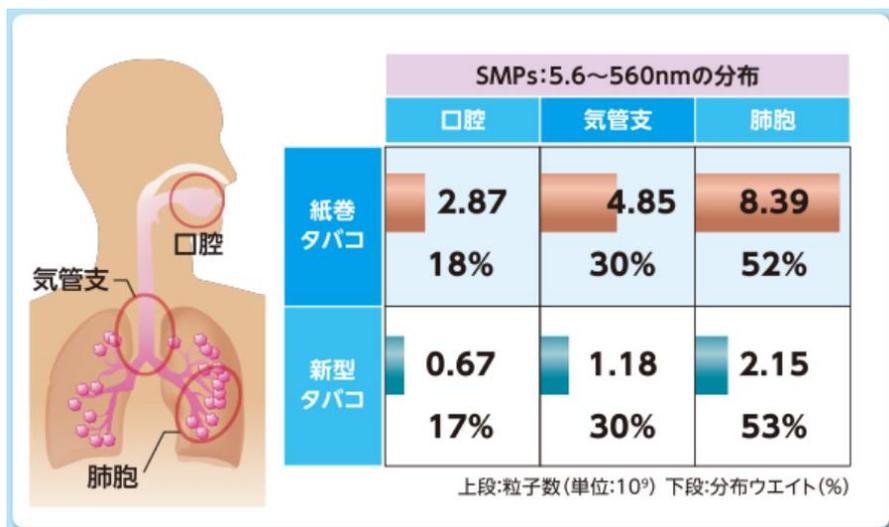
そして、加熱式タバコの水蒸気に含まれる微粒子は左図にあるタバコの煙と同じように小さく、PM2.5よりさらに小さいサブミクロン粒子(SMPs)と呼ばれて

います。煙が出ないので受動喫煙の心配もいらぬかのように思い込みがちですが、このSMPsが喫煙者の周りに漂うと当然受動喫煙が発生します。

左下の表を見てください。50m²程度の一定の換気がある小部屋で、喫煙開始から約1時間で非喫煙者が吸入してしまうSMPsの呼吸器管系への沈着と分布を計測したものです。

加熱式は紙巻より少ないとは言え、周りの人の肺にも確実に届いているのです。だから、加熱式タバコも安全ではありません。

産業デザイン科 奥田恭久



アリナミン製薬(株)「からだ健康サイエンス」サイトから