

週刊 **タバコの正体**

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

ライターで火をつけモクモクと煙をだす紙巻タバコに対して、煙が少ない加熱式タバコの利用者が増えています。

煙が少ないだけではなく、左表にあるように煙に含まれる有害成分も少ないと報告されているので、「健康への害はない」「周りに迷惑をかけない」と思ってしまいがちです。

身体に害はないんでしょ？

周りに迷惑かけてないよ！

加熱式たばこだから大丈夫？

加熱式たばこの真実

しかし、「煙が全くでない」わけではなく、「有害成分が全くない」わけでもないのです。ただ「少ない」というだけなので、健康への被害や周りへの迷惑をかける可能性はあるのです。

にもかかわらず「煙も有害性が少ないから遠慮なく吸える」なんて考えてしまう人も少なくないだろうと思います。

Q 紙巻きたばこより健康への害は少ないんでしょ？

A **ニコチン・発がん物質**は含まれています。
有害物質の量は紙巻きたばこより少ないと言われてますが、多くの種類の有害物質が含まれています。今後どのくらい健康影響が出てくるのかもまだ分かっていません。
有害物質が少ない=健康被害が少ない ではありません。

Q 周りに迷惑はかけてないんでしょ？

A **吐いた息に有害物質が含まれており、周囲の人への受動喫煙の可能性**があります。※1
加熱式たばこによる受動喫煙のリスクは検証中ですが、周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。
※1 一般社団法人日本呼吸器学会「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について」(2019)

Q 禁煙にも役に立つんじゃないの？

A **かえって禁煙を遠ざけること**になります。
加熱式たばこは紙巻たばこよりも満足感が得られにくく、加熱式たばこを吸う人の7割は紙巻きたばこを併用していると言われています。※2
また、加熱式たばこの使用が禁煙につながるという報告はありません。
※2 厚生労働省: 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

紙巻タバコよりマシだからと思い込んで、何十年も吸い続けると、一本一本の有害成分がちょっと少ない事がどれほど影響するのでしょうか。

加熱式タバコだから大丈夫だとは言えないですね。

産業デザイン科 奥田 恭久