

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

本当は怖い新型タバコ

新型タバコは、健康被害が少ないと思われがちです。しかし、新型タバコから発生する蒸気には、有害な物質が多く含まれており、健康被害を引き起こすと言われています。

日本国内では成人の約20%が喫煙しており、特に20〜30代の若い年齢層ほど新型タバコの使用割合が多く、男性は約40%、女性は約50%に達しています。今月は新型タバコが及ぼす身体への影響などについて紹介します。



新型タバコとは

新型タバコは大きく「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の2種類に分けられ、紙巻タバコのように煙はなく、どちらも霧状の蒸気を取り込むのが大きな特徴です。加熱式タバコは、タバコ葉を加熱してニコチンなどを含む蒸気を発生させます。タバコ葉は燃やさないため、煙や灰は出ません。電子タバコと加熱式タバコの大きな違いは、「タバコ葉の有無」です。タバコ葉を使っていないのが電子タバコ、使っているのが加熱式タバコです。



新型タバコと受動喫煙のリスク

非喫煙者の受動喫煙は、人によって不快感・悪臭・頭痛・めまい・気管支への刺激症状が生じ、全死亡リスクを十数%から最大75%まで高めると指摘されています。加熱式タバコは紙巻タバコと比べて有害物質が少なくと言われています。しかし、加熱式タバコの副流煙に含まれるニコチン量は紙巻タバコより20%多く、タール量は70%程度であり、健康被害のリスクは全く低減されません。

また、電子タバコの受動喫煙がもたらす害は不明な部分が多いですが、アレルギーの原因物質が検出されているため、健康被害や発がんリスクを高める可能性が指摘されています。



乳幼児の誤飲に注意！

乳幼児によるタバコの誤飲が後を絶ちません。特に加熱式タバコを誤飲しそうなになったという割合が高く、特に注意が必要です。近年新たに発売された、誘導体として金属が内蔵された加熱式タバコのスティックを誤飲した事故も多くなっています。

子どもが誤ってタバコを食べたり、ニコチンが溶け出した液体を飲んだりすると中毒を起こす危険性があります。子どもがタバコや吸い殻を誤飲することがないように、周囲の大人が次の点に注意することが必要です。

- ◆家では禁煙を心掛け、子どもの前では吸わない
- ◆子ども手の届く場所にタバコや灰皿を置かない
- ◆飲料の缶やペットボトルを灰皿代わりに使用しない

## 加熱式タバコに関するQ&A

加熱式タバコに関して、誤った知識が広がっています。ここでは、よくある質問について紹介するので、正しい知識を身につけましょう。

### Q. 紙巻タバコより禁煙しやすい？

A.むしろ逆効果です。加熱式タバコは紙巻タバコに比べて満足感が得られにくいいため、紙巻タバコと加熱式タバコの両方を吸うようになってしまう方もいます。本当に禁煙したいのであれば、どちらもやめるべきです。



### Q. 紙巻タバコより喫煙者の身体への健康被害は少ない？

A.発がん性物質を含むタールや依存の原因となるニコチンが紙巻タバコと同じくらい含まれています。また、加熱式タバコを一度も喫煙したことがない母親から生まれた子どもに対して、妊娠中に加熱式タバコを使用した母親から生まれた子どものアレルギー発症率は、用量依存的に上昇し、加熱式タバコの喫煙量が1日1本増えると、アレルギー発症率が5%上昇することが分かっています。

物質	加熱式タバコ	紙巻タバコ
タール (mg/本)	13.4	19.2
ニコチン (mg/本)	1.2	1.0

### Q. 煙がないから、周囲への受動喫煙は発生しない？

A.加熱式タバコは室温で気化し、目に見えない状態になっているため、煙が見えません。しかし、吐いた息には有害物質が含まれています。そのため、気付かないうちに周りの人への健康へ影響を与えているかもしれません。



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

最近では副流煙より見えない「サイドハンドスモーク」に要注意です。タバコの煙が消えた後でも毛髪・衣類・カーテン・車中などについた見えないガス状の有害成分を出し続け健康被害を及ぼしています。特に喫煙直後に子どもに密着することは危険であり、これは紙巻タバコに限ったことではありません。

加熱式タバコに変えることで健康被害を少なくするとメディア等でも宣伝されていますが、現段階では研究が十分に行われていないので、健康への長期的な影響などは予測不可能です。また、加熱式タバコは紙巻タバコに比べて満足度が得られにくいいため、回数が増えたり紙巻タバコを追加して吸うなど健康被害を増している方もいます。発がん性物質は加熱式タバコにも同等に含まれています。健康のために加熱式タバコに変えるのではなく、一挙に禁煙に取り組むよう努めてみましょう。