

クリニックレポート

今月の話題：新型たばこ



近年、従来の紙巻たばこの使用者は減る一方で、「加熱式たばこ」や「電子たばこ」などのいわゆる「新型たばこ」の使用者は増えています。「紙たばこよりも害が少ない」と、禁煙の代わりに切り替えた方もいるのではないのでしょうか。今回はそんな新型たばこを取り上げていきます。

新型たばこの種類

日本では電子たばこという用語が広く使われ、加熱式たばこも電子たばこの一種と誤解されやすいですが、ニコチンの有無など違いがあります。

加熱式たばこ	たばこ葉を電氣的に加熱して、 ニコチン等を含んだ 蒸気を発生させる。
電子たばこ	たばこ葉を使用せず 、専用カートリッジ等内の液体（リキッド）を電気加熱させ蒸気を発生させる。日本では医薬品医療機器等法（薬機法）によりニコチンを含むものは現在販売されていません。



新型たばこへのよくある質問

Q 紙巻たばこより健康への害は少ない？

A 健康被害が少ないという証拠はありません

加熱式たばこは紙巻たばこよりも有害物質が少ないと言われていますが、紙巻たばこには含まれない有害物質や、紙巻たばこよりも多く含む物質があるという報告もあります。^{※1}
普及後の年月が浅いため長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

Q 禁煙の代わりになる？

A 加熱式たばこは、紙巻たばこと同等程度のニコチン量を含んでおり、禁煙の代わりになりません

加熱式たばこも 2020 年より保険適用の禁煙外来を受けられるようになりました。

Q 副流煙が出ないから周りへの害がない？

A 紙巻たばこと同様に受動喫煙のリスクがあります

副流煙（たばこの先端の燃焼部分から立ち上る煙）がないとしても、喫煙者の呼気には有害成分が含まれており、2メートル以上の距離まで届くことが確認されています。^{※2}

健康の維持・増進のためには、どのような種類のたばこであっても**喫煙は推奨されません**。
ご自身やご家族の健康のために禁煙をしてみませんか。

Q 電子たばこはニコチンが含まれていないから大丈夫？

A 発がん物質が含まれている可能性があります

リキッドには様々な添加物や香料が加えられており、原材料は無害であっても加熱されることにより、発がん性のある有害物質が生じることが報告されています。^{※2}



※1 厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙と循環器疾患」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-03-002.html> (2025/1/6)

※2 一般社団法人日本呼吸器学会 「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と提言」(2019)