

加熱式たばこのリスク



加熱式たばこは、昨今急速に普及が進んでいます。

日本では成人喫煙者のうち加熱式たばこ使用者は男性41.4%、女性44.2%となっており、20～30歳代の喫煙者の60%～70%が加熱式たばこを利用しています。

【国立がん研究センターがん統計:喫煙率(2024)】

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を電子機器で加熱して蒸気を発生させ、吸い込むものです。たばこ葉を使用するため、ニコチンを含む有害物質が発生しています。

使用したきっかけ

厚生労働省が実施したアンケートより“加熱式たばこを使い始めた最大の理由”について「ニオイが少ないから(37.5%)」「紙たばこより害が少ないから(17.1%)」「周囲の人への害が少ないから(15.3%)」「紙たばこをやめるため(12.6%)」と回答が多くありました。加熱式たばこは紙たばこと比較し健康的である認識が多く見受けられます。また、紙たばこをやめるために加熱式たばこを吸い始める人が多くいました。では実際に加熱式たばこは紙たばこと比べて本当に安全なのでしょうか。

安全性

加熱式たばこの販売開始から約10年が経過し、少しずつ健康に与える影響が解明されつつあります。

加熱式たばこは“たばこ葉”を使用するためもちろんニコチンは含まれています。ニコチンには血管収縮作用があり、高血圧や動脈硬化の原因となり心臓病のリスクを高めることが分かっています。またニコチンは強力な依存物質でもあります。

加熱式たばこは煙が少ないことから紙たばこに含まれる発がん性物質は一部減少しますが、加熱式たばこの煙から紙たばこに含まれていない発がん性物質や発がん性物質が紙たばこよりも多く含まれていることが分かってきています。このことより、**健康に与える影響は紙たばこと同様となっています**。禁煙目的で加熱式たばこへ切り替える人もいますが、加熱式たばこにも依存性があるため、禁煙に適していません。

【出典:厚生労働省:紙たばこ、加熱式たばこに関する知見について(令和8年6月17日)】

健康づくりのために、 思い立った時に禁煙を試みませんか？

- ◇禁煙外来を受診……健康保険を使って禁煙治療が受けられます。
- ◇禁煙補助薬を使う…ニコチンガムやニコチンパッチは、薬局・薬店で購入できます。
- ◇禁煙相談をする……健康支援薬剤師(旧禁煙支援薬剤師)に相談
市の禁煙相談(予約制)



禁煙治療に保険が使える医療機関
(市ホームページ:禁煙について)



健康支援薬剤師のいる薬局
※外部サイト

