タイトル： 加熱式タバコの真実

日付： 2022年3月25日

著者： 鳴海　晃

〇日本人の死亡原因

日本人の死亡原因別の順位では、喫煙は高血圧、運動不足、高血糖などをおさえて第１位である。年間12万9千人、すなわち日本で亡くなる方の10人に１人は喫煙が原因で、がん（肺がん、喉頭がん、食道がんなど）、循環器疾患（虚血性心疾患、脳血管障害）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患[COPD]など）になり亡くなっている。

〇日本人の喫煙率は減少傾向

日本人の喫煙率は低下傾向にあり、50年ほど前は男性の8割が喫煙者であったが、現在では男性の7割は非喫煙者である。

〇新規タバコと関連商品販売の推移

従来の紙巻タバコに代わり、様々な新型タバコが発売されてきたが、2014年から発売された加熱式タバコ（アイコス[PM]、プルームテック[JT]、グロ－[BAT]）の普及が急速に進んでいる。

〇現在喫煙者におけるタバコ製品の組合せの状況

2019年には喫煙者全体の約1/4が加熱式タバコを吸っており、さらに30代に限ると約半数が加熱式タバコを吸うに至っている（加熱式タバコ単独＋紙巻タバコとの併用）。

〇電子タバコ・加熱式タバコ・紙巻タバコの違い

新型タバコには主に電子タバコと加熱式タバコがある。日本製の電子タバコは薬事法によりニコチンが含まれていないが、発がん物質は含まれている。一方で加熱式タバコでは、タバコ葉を燃焼する代わりに加熱して発生した蒸気を吸引する仕組みになっており、発がん物質（タール）もニコチンも発生する。

〇加熱式タバコおよび紙巻タバコの１本あたりの主流煙に含まれる有害成分量

タバコ会社は、「加熱式タバコは、紙巻タバコに比べて、有害物質のレベルを大幅に削減した」と宣伝しているが、加熱式タバコ(iQOS[アイコス])の煙には紙巻タバコとほぼ同程度のタールやニコチンや発がん物質が含まれている。一方で燃焼していないため一酸化炭素の発生は微量になっている。

〇ニコチンは依存性のある薬物

ニコチンは依存性のある薬物である。麻薬のように脳に作用し「ニコチン依存症」を引き起こす。ニコチン依存症の患者さんは、ニコチンが不足すると、タバコを吸いたいという欲求や、イライラ、落ち着かない、集中できない等の離脱症状が現れる。

〇吸引後の血中ニコチン濃度の推移

喫煙後の血中ニコチン濃度を測定すると加熱式タバコでは紙巻タバコに比較して8割ほどに減っているが、グラフの形はほぼ一緒であり、紙巻タバコからアイコス(iQOS)に変えてもほぼ同じようにニコチン依存症が維持される。

〇「ニコチン依存症」の治療は、２００６年から保険適用

ニコチン依存症の診療は、2006年から一定の要件を満たすと健康保険が適用され、病院で内服薬や貼付剤を処方され、治療を受けられるようになっている。

〇加熱式タバコを喫煙する場合の喫煙本数の算定

加熱式タバコの喫煙者も保険適用の禁煙外来の対象者であり、その場合のブリンマン指数の算定方法が「禁煙治療のための標準手順書（第8.1版）」に示されている。

〇外来や健康診断の問診票の改訂が必要では？

また加熱式タバコは「いわゆるタバコではない」と考えている喫煙者も少なからず存在するため、医療機関の外来や健康診断の問診票においては、紙巻タバコの喫煙歴とは独立して加熱式タバコについての喫煙歴を確認するべきである。

〇加熱式タバコ（iCOS）でもPM2.5は発生する

加熱式タバコから発生するPM2.5を計測し、受動喫煙被害が発生する可能性があるのか検証した。車内のPM2.5は、喫煙前は10μg/m3前後であったが、加熱式タバコを吸い始めるとPM2.5はすぐに上昇し、3分後には600μg/m3以上に達した（紙巻きタバコの場合は1,000μg/m3以上）。加熱式タバコ(iQOS[アイコス])の喫煙によるPM2.5発生は、環境省の環境基準（1日平均値70μg/m3）以上であり、受動喫煙被害を発生する危険性があると考えられた。

〇加熱式タバコも紙巻タバコと同じように規制するようにWHOは各国に求めています！

ＷＨＯは2019年7月にタバコ規制に関する報告書を公表した。その中で加熱式タバコには紙巻タバコと同じ有害物質が含まれることから、健康上のリスクを軽減させることにつながらず、受動喫煙の有害性も否定できないことから、各国政府に対し加熱式タバコも紙巻タバコと同じように規制するように求めている。

〇iCOS（アイコス）のパンフレットに答えがある？

結局どうすれば良いのか？iQOS(アイコス）のパンフレットに答えがある。「タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコもiQOSも両方やめることです」と小さく薄い文字で記載されており、タバコ会社の考え通りだと思われる。

〇伝えたいメッセージ

①日本人の死亡原因のトップはタバコ。

②喫煙は嗜好品ではなく薬物依存症（ニコチン依存症）であり、喫煙者は治療を必要とする患者

②加熱式タバコにも発がん物質やニコチンなどが含まれている

③加熱式タバコでもPM2.5が発生し、受動喫煙のリスクがある

↓

・タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコも加熱式タバコも両方やめること

・加熱式タバコも禁煙区域での使用は禁止する