

Dr. 中路の健やか通信 (其の35)

健やか協力隊長 中路 重之

第35回 タバコと健康 (その4)



今日は新型タバコの話です。

新型タバコとはいわゆる「加熱式タバコ」と「電子タバコ」のことです (図参照)。混乱しないようにこの二つを別々に説明します。

【加熱式タバコと電子タバコ】



1. 加熱式タバコ (新型タバコ)

加熱式タバコにはいわゆる葉タバコの成分が入っているため国では、「タバコの種類」と認定しています。加熱式タバコの喫煙原理は、葉タバコの成分を加熱してその蒸気を吸い込むこととなります (図参照)。タバコの成分にはニコチンやタールがありますが、どちらも通常の紙巻タバコより口の中に吸い込む量は少ないと考えられます。その分、紙巻きたばこより健康被害は少ないと考えられますが、以下のような理由で「本当にそうなのか? 紙巻きたばこよりいいのか?」という疑問の声があります。

- (1) 薄いから健康被害が少ないという科学的証拠がない
- (2) 薄ければその分たくさん吸う
- (3) 結局禁煙にはつながらない

などです。

2. 電子タバコ

基本的にタバコの成分のニコチンが入っていないため、国では「タバコではない」と分類されています。ただし、最近海外で売られている電子タバコにはタバコの成分であるニコチンを含むものがあり、これをタバコではないと言い切ることは大いなる疑問がありま

す（ですから日本では医薬品や医療機器と指定しています）。一方、ニコチンが含まれていない電子タバコでも、死亡例が報告されています。その理由として、たばこの成分ではなくとも、そのほかの成分により体がアレルギー反応などを起こしたのではないかと推測されています。これは新型タバコ全体にも言えることです。喫煙者にとっては“慣れていない”物質を体の中に吸い込むわけですから、一定の割合で健康被害がみられることは当然だとも考えられます。

加熱式タバコや電子タバコは「おしゃれ」だという人もありますが、健康のためには吸わないことを強くお勧めします。禁煙準備のための準備期間と言う方もいますが、現実には難しいようです。