

～ アイコス (IQOS), プルームテック (Ploom TECH), グロー (glo) ～

「加熱式タバコ」にご注意を！

平成 29 年 10 月 20 日

日本禁煙推進医師歯科医師連盟

「加熱式タバコ」には、医学的に見て以下のような特徴や害があります。

- ① **タバコの葉**を使用したタバコ製品です。
- ② **様々な毒物**が検出されています。紙巻きタバコよりも本人や周囲への害が少ないかのように宣伝されていますが、この宣伝には医学的な根拠がありません。
- ③ 通常の紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれています。ニコチンは、喜びや意欲を感じる脳の中樞の働きを弱めてしまい、日常生活で喜びや意欲を感じにくくなります。また、タバコを連想させる条件刺激で不快な身体症状が出現するため、そこから逃れるために手放せない状態、すなわち「ニコチン依存症」が続きます。
- ④ 害がないとする宣伝を信じて使用していると、何かのきっかけで禁煙できていたはずの人が、ニコチン依存症から脱却する機会を逃してしまう可能性があります。
- ⑤ 毒物を含んだ煙や蒸気が目に見えなくても、また臭いが少なくても、受動喫煙が起こります。

以上の事実を踏まえて、私たちは医学的な立場から、以下のようにお勧めします。

＜紙巻きタバコを吸っている方へ＞

「加熱式タバコを試してみようかな」と思っておられませんか？

紙巻きタバコも加熱式タバコも、**タバコに変わりはありません**。ご自身や周囲の方の健康と幸福のため、**是非禁煙に挑戦されることをお勧めします**。「挑戦してみたが辛くて難しい」という方は、禁煙外来にご相談下さい。

＜加熱式タバコを使っている方へ＞

「加熱式タバコに切り替えたから安心」と思っておられませんか？

ご自身や周囲の方々の健康を気遣われるお気持ちは、素晴らしいと思います。そのお気持ちを大切に、**是非禁煙に挑戦されることをお勧めします**。もしお一人だけで禁煙することが難しければ、禁煙を補助する効果が医学的に証明されている禁煙外来をご活用下さい。

＜飲食店や宿泊施設、ならびに職場の管理者の方へ＞

「加熱式タバコでは受動喫煙は生じない」と思っておられませんか？

加熱式タバコの利用者が吐き出す息には多くの毒物が含まれており、受動喫煙が起こります。したがって、従来の紙巻きタバコが吸えない場所で**加熱式タバコの使用を許可することは、禁煙にした意味がありません**。大切な顧客や従業員に健康被害が生じないよう、加熱式タバコを含めた**全てのタバコ製品は、屋内での使用を禁じて頂くようお願い致します**。