

加熱式タバコが絶対に安全だというエビデンスはありません。

加熱式タバコとは？



加熱式タバコは、従来からの紙巻きタバコのようにタバコ葉に直接火をつけるのではなく、**加熱してニコチン等を含むエアロゾルを発生させるタバコ製品**で、**アイコス、プルームX、グロー**などがあります。

日本では加熱式タバコの使用率が10%を超えており¹、2014年に日本とイタリアで販売が開始されたアイコスは、2016年時点で**世界シェアの96%を日本が占めており**²、**現在日本が世界最大の加熱式タバコ消費国**となっています。日本人が加熱式タバコを使う理由として多いものが、**1位は「他のタバコより害が少ないと思ったから」、2位は「タバコの煙で他人に迷惑をかけるのを避けるため」**³ですが、**加熱式タバコは害が少ない、受動喫煙がないというのは本当でしょうか？**



⚠️ 加熱式タバコに含まれる有害物質と健康への影響

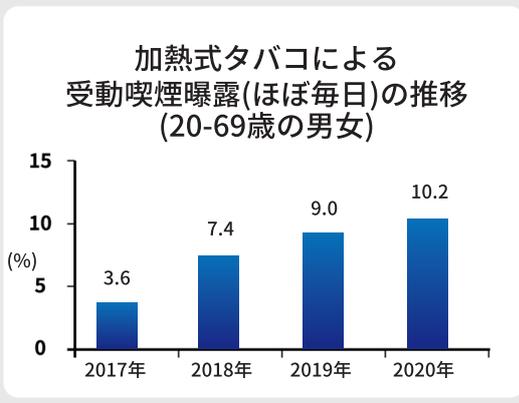
加熱式タバコから出るホルムアルデヒドなどの発がん性物質を含む**有害物質の量は、紙巻きタバコと比べて大差ない場合もある**と報告されています⁴。また、加熱式タバコから有害な可能性のある未知の物質も放出されており、加熱式タバコによる**発がんリスクや循環器疾患リスクは紙巻きタバコよりも低い**という証拠は得られていません³。

日本癌学会の禁煙マークには加熱式タバコも含まれています。

加熱式タバコは受動喫煙のリスクを下げない



加熱式タバコからは副流煙は出ませんが、**呼出煙は出る**ので、**受動喫煙のリスクがあります**。全く同じ広さの屋内で紙巻きタバコを吸った場合と比較すると有害物質の量は減るものと考えられますが、**子どもがいるようなリビングなど屋内では紙巻きタバコを吸わない**としていた父親が、**加熱式タバコならいだろうとリビングで吸うケースがある**ようです^{5,6}。そのため、これまでではタバコの有害物質に晒されていなかったのに、**リビングなどで子どもが受動喫煙にあう機会が加熱式タバコによって増えて**しまっています。すでに日本人の10%以上が加熱式タバコによる受動喫煙の被害にあっており⁵ (図)、**それにより紙巻きタバコと同程度の喘息発作や胸痛が引き起こされると報告されています**⁷。

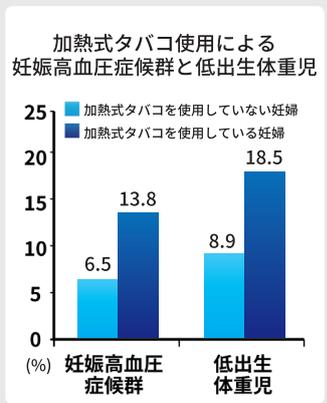


加熱式タバコは禁煙に役立たない

禁煙方法として加熱式タバコを使用する人が増えていますが、**加熱式タバコを使った場合、使わない場合と比較して禁煙しにくくなり、さらに紙巻きタバコ再開の割合が1.4倍高くなり、禁煙に役立たない**ことがわかっています⁸。また、**加熱式タバコのニコチン依存性は紙巻タバコと同程度**であり⁹、**加熱式タバコの使用が禁煙につながるとは言えません**。

妊婦と赤ちゃん・子どもへの害

若い女性の喫煙者では加熱式タバコの使用率が高く、**妊婦が加熱式タバコを吸うと母子ともに悪影響**があります。**妊婦が加熱式タバコ使用者の場合、出産後の妊娠高血圧症候群は約2.5倍、低出生体重児は2.4倍と報告されています**¹⁰。また、**妊婦が加熱式タバコを吸っていると生まれてくる子どものアレルギーは約2倍に増加します**¹¹。



一定の条件を満たす患者さんについては、禁煙治療への保険適用が認められており、主に、禁煙補助薬や精神面の支援などによる禁煙治療を受けることができます。禁煙が難しい方はかかりつけ医に相談し、禁煙外来で確実に治療しましょう。

1. Odani S, Tabuchi T. Prevalence and denial of current tobacco product use: Combustible and heated tobacco products, Japan, 2022. Prev Med Rep. 2022 Dec 25;30(102031):102031.
2. FDA Approval For IQOS To Be A Game Changer For Altria [Internet]. Forbes. 2016 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://www.forbes.com/sites/greatspeculations/2016/12/30/fda-approval-for-iqos-to-be-a-game-changer-for-altria/>
3. 香煙 田淵貴大. 新型タバコの本当のリスク; 2019
4. Uchiyama S, Noguchi M, Takagi N, Hayashida H, Inaba Y, Ogura H, et al. Simple determination of gaseous and particulate compounds generated from heated tobacco products. Chem Res Toxicol. 2018 Jul 16;31(7):585-93.
5. Tamada Y, Takeuchi K, Okawa S, Tabuchi T. Secondhand aerosol exposure from heated tobacco products and its socioeconomic inequalities in Japan: The JASTIS study 2017-2020. Nicotine Tob Res. 2022 Aug 6;24(9):1430-8.
6. Odani S, Tabuchi T. Tobacco usage in the home: a cross-sectional analysis of heated tobacco product (HTP) use and combustible tobacco smoking in Japan, 2023. Environ Health Prev Med. 2024 Mar 5;29(0):11.
7. Imura Y, Tabuchi T. Exposure to secondhand heated-tobacco-product aerosol may cause similar incidence of asthma attack and chest pain to secondhand cigarette exposure: The JASTIS 2019 study. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 11;18(4):1766.
8. Odani S, Tsuno K, Agaku IT, Tabuchi T. Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan. Tob Control. 2023 Feb 27;33(4):472-80.
9. Lau YK, Okawa S, Meza R, Katanoda K, Tabuchi T. Nicotine dependence of cigarette and heated tobacco users in Japan, 2019: a cross-sectional analysis of the JASTIS Study. Tob Control. 2022 Aug;31(e):e50-6.
10. Zaitsum M, Hosokawa Y, Okawa S, Hori A, Kobashi G, Tabuchi T. Heated tobacco product use and hypertensive disorders of pregnancy and low birth weight: analysis of a cross-sectional, web-based survey in Japan. BMJ Open. 2021 Sep 21;11(9):e052976.
11. Zaitsum M, Kono K, Hosokawa Y, Miyamoto M, Nanishi K, Okawa S, et al. Maternal heated tobacco product use during pregnancy and allergy in offspring. Allergy. 2023 Apr;78(4):1104-12.