保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㊻ 加熱式・電子たばこでも…

最近、加熱式たばこや電子たばこといった新型たばこが普及していますが、はたして安全なのでしょうか?

加熱式たばこは葉たばこを加熱しニコチン含有エアロゾルを発生させて吸入します。電子たばこは液体を加熱してたばこによく似た成分のエアロゾルを発生させて吸入します。ニコチンを含む電子たばこはわが国では許可されていませんが、実際には出回っているようです。

「目に見える煙が出ないので禁煙のエリアでも吸える」「受動喫煙の危険がない」「従来の燃焼式たばこより健康被害が少ない」と誤認されて、普及してきています。令和元(2019)年の国民健康・栄養調査によれば、習慣的喫煙者のうち、新型たばこ(98%以上が加熱式)の割合は全年代では27%です。燃焼式と加熱式を使い分ける人もいますが、30歳代では50%と特に若い世代での普及率が高いのが特徴です。

新型たばこは市場に出ってからの期間が短く、大規模なデータはありませんが、その有害性は実証されています。まず、加熱式たばこはタールはごくわずかですが、依存性が非常に強いニコチンや各種の発がん物質などさまざまな物質が含まれている人もいます。紙巻きたばことの比較で、ニコチンは84%、刺激性と発がん性のあるホルムアルデヒドは74%、アクロレインは82%と報告されています。ニコチン濃度が少ないことを売りにしているようですが、喫煙者はニコチンの血中濃度が一定に達して満足感が得られるまで吸うので、摂取するニコチンや発がん物質の総量は減らないのです。喫煙者が吐き出す呼気には目に見える煙はありませんが、有害物質が含まれており、受動喫煙の害も明らかになっています。

電子たばこの健康影響は情報不足ですが、米国で電子たばこによるものと疑われる肺疾患等の健康被害症例が報告されており、全ての電子たばこを控えるよう推奨しています。わが国の電子たばこはニコチンが含まれないので規制外で、未成年者も購入可能ですが年齢に達すると高率に喫煙者となるので要注意とされています。

※次回は「そろそろ禁煙しませんか」です。

紙巻きたばこ(燃焼式)と加熱式たばこの比較

	紙巻きたばこ	加熱式たばこ
原料(中身)	葉たばこ	葉たばこ
仕様	紙で巻いて燃焼	加熱式非燃焼
ニコチン	含まれる	含まれる
発がん物質	含まれる	含まれる
タール	多い	少ない
受動喫煙	あり	あり
商品名	多数	アイコス、プルーム、グローなど13種類

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。