

加熱式たばこのウソ・ホント



加熱式たばこが普及し始めて約 10 年。近年では 20 代-40 代では紙巻きたばこよりも加熱式たばこの喫煙者の方が多いと言われています。そこで、加熱式たばこにまつわる“ウワサ”について詳しく見ていきましょう！

- 気になる“ウワサ”について -



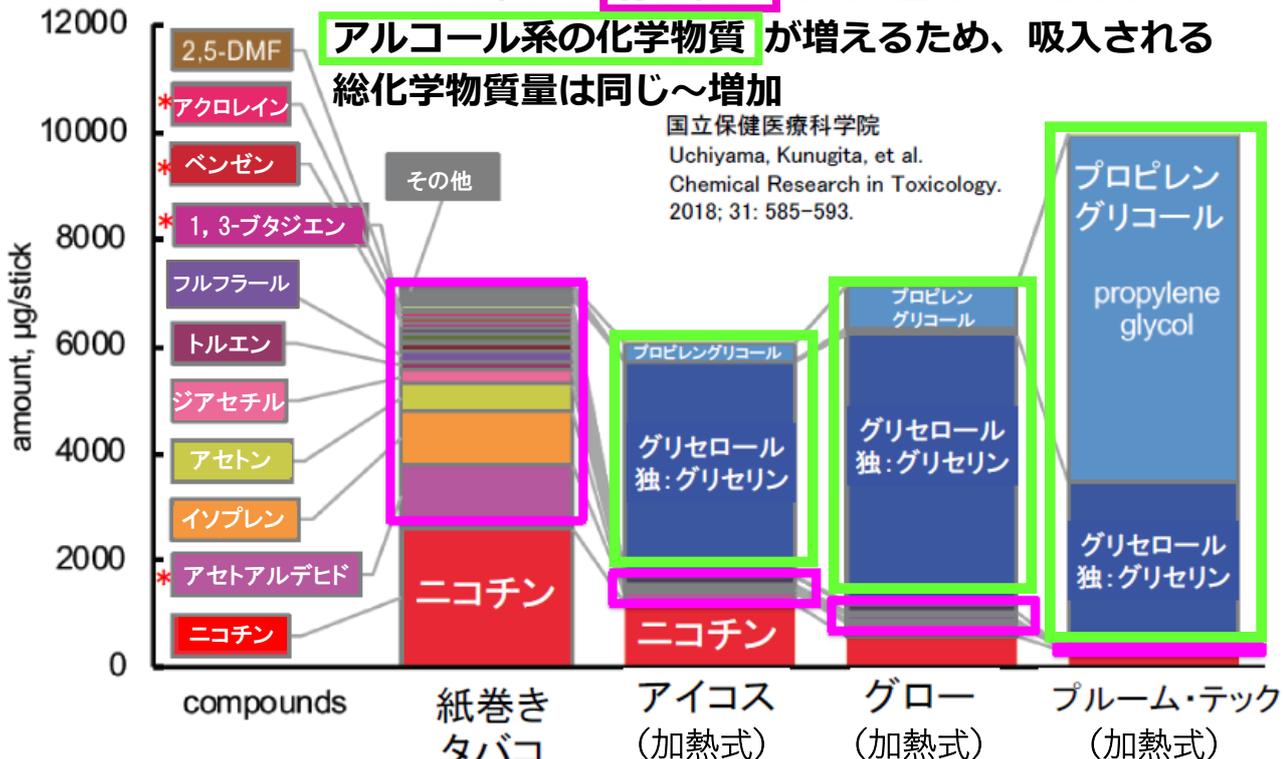
Q 加熱式たばこは紙巻きたばこよりは身体に優しいってホント？？

A ウソ！！まだ不明がホント。

加熱式たばこは市場に出回ってからの歴史が浅く、**長期使用による健康被害は不明**です。紙巻きたばこよりも有害物質は少ないとされているため勘違いされる方も多いですが、加熱式たばこの方が健康リスクが低いという証拠にはなりません。日本禁煙学会によると、「**たとえニコチン以外の有害物質の量が 10 分の 1 に減っても健康被害はほとんど減らない**」とされています。



燃焼に由来する **有害物質** の発生量は減少しますが **アルコール系の化学物質** が増えるため、吸入される **総化学物質量は同じ～増加**



国立保健医療科学院
Uchiyama, Kunugita, et al.
Chemical Research in Toxicology.
2018; 31: 585-593.

一般社団法人 日本呼吸器学会. https://www.jrs.or.jp/comore-by2032/file/step2_copd_HTP.pdf を一部加工し作成



有害物質の量が減っても健康被害は変わらないのか…。この図を見ると加熱式の方が有害物質は少ないけど、アルコール系化学物質が増えて、吸入する化学物質の総量は同じくらいかちょっと多いくらいなんだね。

そうですね。少し補足すると、グリセロールは食品添加物としての安全性は確認されていますが、呼吸によって身体に取り込んだ場合の安全性や有害性は未確認です。また、最近の研究では紙巻きたばこと加熱式たばこは同じくらい血管の健康に悪影響を及ぼすと報告されています。





Q 加熱式たばこは紙巻きたばこより安いってホント??

A ホント!! でしたが・・・現在はほぼ同じ値段です。

たばこ税が増税され、昔の倍以上の値段になっています。紙巻きたばこの方が税率が高く、つい最近まで加熱式たばこの方が安かったですが、**2026年4月に加熱式たばこの税率が引き上げられました。**



◆今後の増税スケジュール (1箱あたり)

けんせつ国保 2026 春号 p12		加熱式たばこ	紙巻きたばこ
2026年	4月	+20~50円	増税なし
	10月	+20~50円	
2027年	4月	+10円	
2028年	4月	+10円	
2029年	4月	+10円	

今後も増税が続くんだね。1箱/日を吸う場合、今までより年間で最大27,350円も負担が増えるのか・・・



そうなんです。増税は決定しているため、今後の金銭的負担の増大は避けられません。



Q 加熱式たばこは禁煙に役立つってホント??

A ウソ!! 加熱式たばこは禁煙には役立たない*と報告されています。

紙巻きたばこから加熱式たばこに替えて禁煙に取り組んでいる方や取組もうとしている方もいるのではないのでしょうか。しかし**加熱式たばこは禁煙率を高めるところか、再喫煙を助長する**といった研究結果が出ています。

*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



加熱式たばこは禁煙を妨げる要因になってしまうのか…。禁煙は難しいんだね。

禁煙は自分だけで取組むと成功率は低いですが、医学的サポートを受けながら禁煙に挑戦できる**禁煙治療**があります。自分で禁煙するよりも成功率が高く、下記の条件を満たせば**保険適用**で受診することができますよ。



ニコチン依存症
ニコチン依存症にかかるスクリーニングテスト (TDS) → p.3 で、ニコチン依存症と診断された方



ブリンクマン指数
200以上
1日の喫煙本数 × 喫煙年数 = 200以上
※35歳以上の場合



直ちに禁煙を希望

直ちに禁煙することを希望されている方



治療の同意

禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

※1年以内に保険を使った禁煙治療を受けていないこと

参考: 厚生労働省 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-007>



加熱式たばこのウソ・ホントが分かってスッキリした!
身体とお財布のために禁煙に挑戦してみようかな!!

それはいいですね!! 禁煙したいと思ったそのときがチャンスです。
禁煙治療を行う場合は**禁煙外来**を行っている医療機関を探してみましょう。



お近くの禁煙外来を探す



日本禁煙学会 禁煙外来



ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）

このテストは10の質問で構成されています。「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。質問に該当しない場合は0点と計算します。合計点数が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

設問内容		はい	いいえ
		1点	0点
Q.1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
Q.2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
Q.3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
Q.4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
Q.5	Q.4 どうかかった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
Q.6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
Q.7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
Q.8	タバコのために自分に精神的問題 ^(注) が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
Q.9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
Q.10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
		合計	

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

(日本循環器学会 日本肺癌学会 日本癌学会 日本呼吸器学会 禁煙治療のための標準手順書第 8.1 版より引用)