

～ 加熱式タバコについて学ぼう！編 ～



本当に知っていますか？加熱式タバコのこと

アイコスやグローなどの加熱式タバコに対して、みなさんはこのようなイメージを持っていませんか？

紙タバコよりニコチンが少ないんだよね？

含まれるニコチン量は同程度です。加えてニコチンには依存性があるため、何度も吸うことで最終的に体内に取り込むニコチン量は紙タバコと変わらなくなってしまう。

けむりが少ないから安全？

加熱式タバコのけむりには他の物質を体に吸収しやすくする作用があり、有害物質を体に取り込みやすくします。また、けむりが目に見えにくく、においもわずかであるため、煙を避けることが困難となり受動喫煙につながる恐れがあります。

有害物質が少なそう？

紙巻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、この宣伝に医学的な根拠はなく、有害物質の量は両者とも大差がありません。



比べてみよう！紙巻タバコと加熱式タバコ

	紙巻タバコ	加熱式タバコ
分類	刻んだタバコ葉を紙で巻いた、使い捨てのタバコ	・葉タバコを直接加熱し、ニコチンを含むミスト(うすい煙)を吸引するタイプ(アイコス、グロー)
ニコチン	含まれるニコチン量は同程度。また、喫煙者は血中のニコチン濃度が一定量に達して満足感が得られるまで喫煙を続けるため、1回のニコチン摂取量に関わらず最終的に摂取するニコチン量は変わらない。(代償性喫煙行動)	
有害物質	紙巻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るが、この宣伝に医学的な根拠はなく、毒性・刺激性物質(アクロレインやベンズアルデヒド)、タールなどの発がん物質の量は両者とも大差がない。	
けむり	けむりが目に見えやすく、においも強い。	<ul style="list-style-type: none"> ・けむりが目に見えにくく、においもわずかであるため、煙を避けることが困難であり受動喫煙につながりやすい。 ・目に見える蒸気はプロピレングリコールを含む蒸気が主体で、この物質には他の物質を体に吸収しやすくする作用がある。

※禁煙をご希望の方はお近くの禁煙外来や保健センターの禁煙相談(要予約)をご利用ください。

沼津市保健センター 951-3480