

# QSCURE 卒煙 コラム

## 加熱式タバコはニオイがしないって本当??

最近、紙巻きタバコでなく加熱式タバコを使用しているかたが増えていますよね。

「ニオイがないから替えた」「受動喫煙がない、安全だから替えた」というかたも多いと思います。本当にそうなのでしょうか？

### ◆加熱式タバコは臭う？ 臭わない？

とあるタバコには、『たばこのにおいを感じない』と書かれたものもあります。

しかし、非喫煙者のかたから「くさい！」「吸ってきたのが分かる」という声もチラホラ。タバコのパッケージを開けるだけで、タバコのニオイがしてきます。実際はどうなのでしょう。



### ◆加熱式タバコについて

紙巻きタバコは、タバコの葉に火をつけて燃やして煙を吸います。これに対し、加熱式タバコは、タバコの葉を専用の機器を用いて加熱させ、発生したエアロゾル（液体または固体の微粒子）を吸引するものです。

加熱式タバコは紙巻きタバコと比較して、一酸化炭素などの一部のガスや物質の種類は少なくなっています。一方で、近年の報告では、加熱式タバコも発がん化学物質などの有害化学物質の成分の種類が、紙巻きタバコ同様に多種類に及ぶことが指摘されており<sup>1)</sup>、ニオイの原因となる物質も含まれています。加えて、ニコチンの濃度も、紙巻きタバコと比較してほとんど変わらないことが明らかとなっています<sup>2)</sup>。

### ◆タバコとニオイの関係

喫煙者20名、非喫煙者20名を対象に加熱式タバコのニオイを主観的に評価した報告<sup>3)</sup>では、加熱式タバコでも「焦げ臭さ」「しつこさ」「生臭さ」など不快感を多くのかたが指摘していました。また、非喫煙者のほうが喫煙者と比べてニオイを不快に感じていました。

喫煙は嗅覚に悪影響を及ぼすという報告<sup>4)</sup>があります。タバコを吸っているかたは「自分は、ニオっていない」と思っている、実は、非喫煙者には気付かれているかもしれませんね。

その他に、喫煙行為によりニオイ（臭気）が発生する主な原因は、以下が考えられます。

- 副流煙などのニオイ
- 衣服や髪の毛に付着したニオイ
- 口臭や呼気のニオイ

加熱式タバコはタバコ葉を燃焼させないので、燃やしたときのニオイ（一酸化炭素など）は少なくなると考えられます。

しかし、口臭や呼気のニオイについては、加熱式タバコも紙巻きタバコ同様に有害物質が数多く含まれていることから、喫煙により口腔内の環境が悪くなり、歯周病の原因となる菌が増加し、口臭の原因となります。

さらに、タバコに含まれる成分が口の粘膜や気管、肺の粘膜から吸収され、血液に入り、循環され再び肺に運ばれ呼気となって放出されます。したがって、タバコを吸い終わると呼気からニオイがします。



#### ◆ニオイを気にせず過ごしたい！！そんなあなたに…

加熱式タバコに替えても、周りのかたは意外とニオイに敏感です。ニオイを気にせず過ごす近道は、タバコをやめることです。実際に、禁煙したら加熱式タバコのニオイがよく分かるようになり、「自分はあるに臭ってたんだ…」というかたもいらっしゃいました。

弊社が提供する「ascure卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。

## 参考文献

- 1) Auer R, Concha-Lozano N, Jacot-Sadowski I, et al. Heat-not-burn tobacco cigarettes: smoke by any other name. *JAMA Intern Med* 2017; 177: 1050-1052
- 2) Bekki K, Inaba Y, Uchiyama S, et al. Comparison of chemicals in main stream smoke in heat-not-burn tobacco and combustion cigarettes. *J UOEH* 2017; 39: 201-207.
- 3) 竹村 明久, 加熱式タバコ臭気の主観評価. 平成30年度大会 (名古屋) 学術講演論文集 2018; 7: 89-92
- 4) Frye RE, Schwartz BS, Doty RL. Dose-related effects of cigarette smoking on olfactory function. *JAMA*. 1990; 263 :1233-6.