

# 新型タバコ時代の禁煙支援・禁煙指導 ——現状を知ることから始めよう

執筆：田淵貴大（大阪国際がんセンターがん対策センター疫学統計部副部長）



本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶登録手続

Introduction ————— p1

1. 新型タバコ時代到来！ ————— p3

2. 電子タバコによる急性肺障害（EVALI） ————— p7

3. タバコ会社の広告で多くの人が誤解した！？ ————— p9

4. 新型タバコの健康影響！？ ————— p10

5. 新型タバコ時代の禁煙 ————— p12

6. 禁煙支援・禁煙指導のための基礎知識 ————— p14

7. タバコをやめ続けてもらうために必要なスキル ————— p17

8. 医療者のあるべき姿をめざして

——タバコ問題を自分のことに ————— p18

▶HTML版を読む

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツ  
を制作・販売しています。

▶Webコンテンツ一覧

# Introduction

---

## 1. 新型タバコ時代到来！

加熱式タバコの中でもアイコスが最も普及している。2016年10月時点、アイコスの販売は世界シェアの96%をわが国が占め、最近でも80%以上を占める。すなわち、世界でわが国がアイコスの実験場となっている。

## 2. 電子タバコによる急性肺障害 (EVALI)

米国疾病予防管理センター (CDC) により、2019年12月3日までに、電子タバコによる急性肺障害 (EVALI)での入院例2291人、EVALIによる死亡症例48人 (年齢中央値は24歳) が報告された。病態は単一ではなく、リポイド肺炎、急性好酸球性肺炎や間質性肺炎、過敏性肺臓炎などが報告されている。わが国でも同様に加熱式タバコ版EVALIが起きているようだ。

## 3. タバコ会社の広告で多くの人が誤解した!?

多くの方は、タバコ会社の広告を見て、新型タバコに変えると「病気が減る」、さらには、「ほとんど病気にならない」と誤解しているのである。

## 4. 新型タバコの影響!?

新型タバコ (加熱式タバコおよび電子タバコ) から発生するエアロゾルは、単なる水蒸気ではなく、紙巻きタバコと同様に多くの有害性物質を含んでいる。

知見を総合すると、加熱式タバコを吸っている人のリスクは、紙巻きタバコよりも低いとは言えない。米国の専門家8人が「紙巻きタバコからアイコスに切り替えても、タバコ関連疾患リスクを減らせないと回答した。

## 5. 新型タバコ時代の禁煙

新型タバコ時代の禁煙とは、新型タバコも含めたすべてのタバコをやめ続けることである。「禁煙し続けてもらう」のは大変なことであり、医療者は禁煙支援・禁煙指導を継続的に繰り返し実施していく必要がある。

## 6. 禁煙支援・禁煙指導のための基礎知識

- (1) 新型タバコを吸っている理由
- (2) 強化されるニコチン依存
- (3) 現実には起きていることに注目すべき

## 7. タバコをやめ続けてもらうために必要なスキル

ニコチン依存から脱出するために最も必要なスキルは、医療者と患者が「知る」ことである。禁煙の場合にはタバコの害やタバコを吸わないメリット（禁煙で人を喜ばせることができ、そして自分が幸せになること）、喫煙者はタバコ会社に搾取されていること（世界がタバコ会社によって歪められている現実）、タバコから逃げる方法（人に勧められたときの断り方など）について知ってもらわなければならない。

## 8. 医療者のあるべき姿をめざして——タバコ問題を自分のことに

もし、医療者が禁煙を勧めなければ、患者の健康・幸福を守る姿勢とは大きく乖離する。タバコ問題を自分のこととして関心を持ち続けなければ、きちんと理解することはできない。

医療現場においても、皆さんのエフォートを禁煙支援・禁煙指導に少しだけ割いて頂き、協働して新型タバコ時代の対策に取り組んでいきたいと考えている。

# 1. 新型タバコ時代到来！

本コンテンツでは、加熱式タバコや電子タバコといった新型タバコが登場し、加熱式タバコが世界で唯一流行するという「新型タバコ時代」を迎えたわが国における禁煙・禁煙支援・禁煙指導について伝える。

## (1) 新型タバコとは何か？

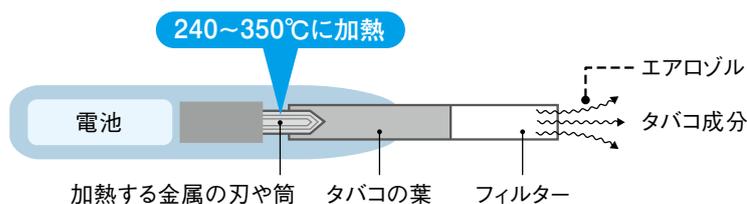
わが国のガラパゴス化はタバコ業界でも起きている。わが国では、アイコス (IQOS) やグロー (glo), プルームテック (Ploom TECH) といった加熱式タバコが急速に普及してきている<sup>1)</sup>。

加熱式タバコと電子タバコは、わが国ではタバコの葉を用いるかどうかによって法律上の分類が異なっているだけであり、タバコの葉を使っているのが加熱式タバコ、タバコの葉を使っていないのが電子タバコである。世界的には加熱式タバコはheated tobacco productsもしくはheat-not-burn tobacco, 電子タバコはelectronic cigarette, e-cigaretteやvapor (使うことをvaping) と呼ばれる<sup>2)</sup>。

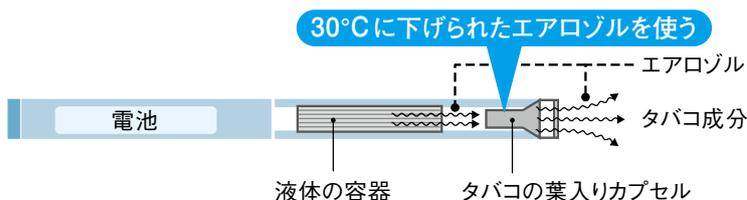
加熱式タバコは、従来の紙巻きタバコのようにタバコ葉に直接火をつけるのではなく、熱を加えてニコチン等を含んだエアロゾルを発生させる方式の新型タバコである(図1)。アイコスおよびグロー(図1a)は、タバコの葉を含むスティックを240~350℃に加熱し、ニコチン等を含むエアロゾルを発生させ、吸引させる。一方、プルームテック(図1b)は粉末状のタバコ葉を含むカプセルに、グリセロールやプロピレングリコール等を含む液体を加熱して発生させたエアロゾルを通し、ニコチン等を吸引させる仕組みとなっている。プルームテックは電子タバコとよく似た構造をしている。電子タバコ(図2)は、吸引器に液体を入れ、コイルを巻いた加熱器で熱し、発生したエアロゾルを吸い込む。液体には、ニコチンや果物などの匂いの人工香料、グリセロール、プロピレングリコール等が含まれる。

## 図1 加熱式タバコの構造

a. ヒーターで加熱するタイプ (アイコスおよびグローが該当する)

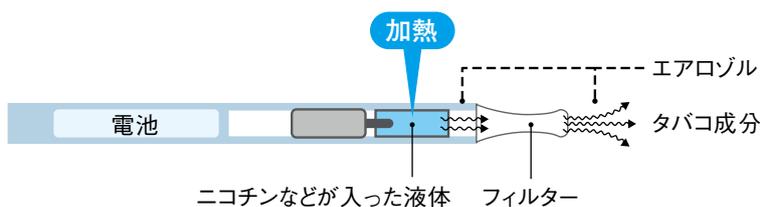


b. エアロゾルで抽出するタイプ (プルームテックが該当する)



タバコの葉などを燃えない温度に加熱し、抽出されたタバコ成分を吸う  
(朝日新聞社提供の資料より作成)

## 図2 電子タバコの構造



液体をヒーターで加熱し、成分を吸う (朝日新聞社提供の資料より作成)

わが国では、ニコチン入りの電子タバコは「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」(薬機法)(旧薬事法)により販売が禁止されている。ただし、個人利用を目的として海外から輸入しても違法ではない。ニコチンを含まない電子タバコは消費者製品として扱われ、販売は規制されていない。業界による自主規制はあるものの、電子タバコは未成年でも購入できる状況となっている。一方、加熱式タバコで使用されるスティックおよびカプセルには、いずれもタバコの葉が使用されており、タバコ事業法に即して扱われる。