



今月のテーマ



姿を変えて忍び寄る タバコの魔の手

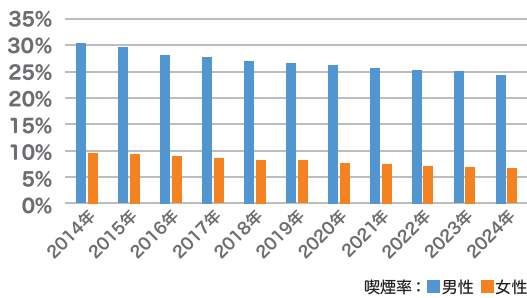


日本における喫煙者変動の推移

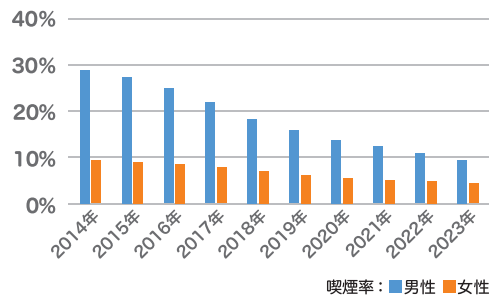
日本の現在の喫煙者の数は、10年前から比べると、順調に減少しています。数値で見ると2014年では全体の喫煙率(喫煙率とは日本における成人(20歳以上)の人口に対する喫煙者の割合)は19.9%、男女比はそれぞれ30.3%、9.7%でした。この期間に健康増進法の改正や受動喫煙防止策の強化、喫煙場所の規制、受動喫煙防止条例の施行などの施策の強化、コロナ禍等による健康志向の高まりなどの影響があり、2023年では推定で全体は14.9%、男女比で見るとそれぞれ24.9%、7.0%まで減少しています。



日本の喫煙者数の推移



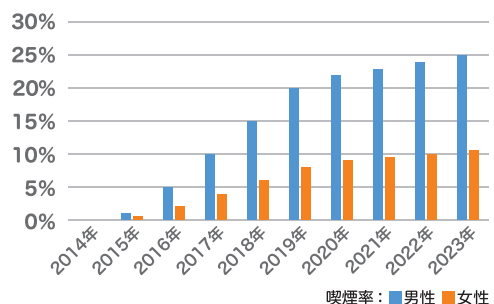
20代 紙巻きタバコ喫煙率

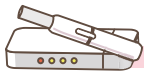


一方で近年問題となっているのが、新しい形態のタバコである、加熱式タバコ等の存在です。特に若年層にあってはこの加熱式タバコを利用している割合が増加しており、一つの問題となっています。

加熱式タバコが市場に現れ始めた2016年ごろからの利用率を確認すると、若年層(20代)喫煙者数は紙巻きタバコの利用者が2016年は男性約25%、女性約8.8%だったのに対し、2023年は男性約9.5%、女性約4.5%と激減していますが、加熱式タバコに至っては2016年は男性約5%、女性約2%から2023年は男性約25%、女性約10.5%と激増しています。

20代 加熱式タバコ利用率





加熱式タバコの危険性

2016年に販売が開始された加熱式タバコ、この10年弱の期間で着実にシェアを伸ばしてきて、問題となっています。加熱式タバコには副流煙が見えにくいことで周囲に配慮できるものと考え紙巻きタバコから切り替える方が多いのですが実際は眼に見えていないだけで周囲に影響があることは以前にもお伝えしていましたが、今回はタバコスティックそのものの注意すべき点を見て頂きます。

右の写真は加熱式タバコシェアNo.1の会社の最新銘柄を分解したものです。見てもらってわかるように、中に金属片が埋め込まれています。タバコスティックそのものも紙巻きタバコに比べ小さくなっており、乳幼児が誤嚥した際この金属片が消化管を傷つけたりするだけでなく、取り出す為に手術が必要になったりと種々の危険性が出てきます。



皆さんはシーシャという言葉をご存じですか？シーシャとは中東や南アジアの文化に由来した、水タバコ、もしくはそれを吸入するための器具のことです。それらの地域ではリラックスや社交の場としてシーシャが利用されています。日本でも近年都市部にてシーシャカフェ、シーシャバーが若年層を中心に広まっています。シーシャ(水タバコ)の構造は右の図の通りです。

シーシャはリラックス効果や豊富なフレーバーで人気ですが、健康影響も無視できません。紙巻きタバコと同様ニコチンやタール類、一酸化炭素による健康リスクは存在し、長い喫煙時間がリスクを増大される可能性が考えられます。(シーシャ1時間の喫煙で吸入される煙は紙巻きタバコ100本分に相当すると言われています。)また、喫煙習慣のない人でも「楽しむためのツール」として興味を持つ若年層が多く、流行することにより、喫煙者増加に拍車がかかる恐れが懸念されています。



各タバコにおける健康リスクの比較表

項目	紙巻きタバコ	加熱式タバコ	シーシャ(水タバコ)
主成分	ニコチン、タール、一酸化炭素	ニコチン、加熱による物質(少量のタール含む)	ニコチン、タール、一酸化炭素
有害物質	高レベルのタールと一酸化炭素	少量のタールと一酸化炭素	多量のタールと一酸化炭素
発がんリスク	高リスク	中リスク (リスク低減を示すデータは限定的)	高リスク
心血管疾患リスク	高リスク	中リスク (心血管系への影響は確認中)	高リスク
依存性	非常に高い	高い	中程度
呼吸器疾患	肺疾患リスクが高い	中リスク (詳細データは限定的)	高リスク、呼吸器への負担が大きい
受動喫煙	高リスク	一部リスクあり	室内喫煙の場合、受動喫煙リスクが大きい

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友達追加・フォローよろしくお願ひいたします！



管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

