

無煙タバコなら安心？

1. 無煙タバコとは？

無煙タバコとはタバコの葉を燃焼させずに使用し、鼻や口の粘膜からその成分を摂取するものです。加工したタバコ葉を入れた小袋や粉末を口や唇の裏に入れ、中に含まれるニコチンを含む化学物質を粘膜から体内へ摂取します。ゼロスタイル・スヌース®という製品も無煙タバコに該当します。

2. 有害な化学物質は含まれる？

無煙タバコから、3000種類以上の化学物質が同定されています。また約30種類の発がん性物質が認められています。これらの物質が、だ液に溶け、口の粘膜を介して血流へ吸収されます。国際がん研究機構により、無煙タバコそのものがヒトに発がん性のある「グループ1発がん物質」であることが認定されています。主な発がん性物質は、タバコ特異的ニトロソアミン、ベンゾピレンなどの多環芳香族炭化水素、アルデヒド類、有害な重金属、ポロニウム210といった放射性同位元素などです。これらは、通常の紙巻きタバコの煙からも検出される化学物質です。



3. pHを調整？

無煙タバコには、細かく粉砕したタバコ葉と、種々の添加物、pH調節剤などの化学物質が含まれます。タバコのpHはアルカリ性になるよう調整されています。アルカリ性になることで、ニコチンが口や鼻の粘膜から吸収されやすく、依存に陥りやすいようになっていると報告されています（紙巻きタバコにおいては、アンモニアが添加され煙がアルカリ性となり、ニコチンが吸収されやすいようされていると言われています）。

4. 添加物が入っている？

米国において、無煙タバコに対して使用されている添加物の種類は562種類と報告されています。目的は、保湿やタバコの不快感を隠すためのフレーバー、生体への移行性やpHの調整です。



5. 無煙タバコはがんを起こすか？

無煙タバコの使用は、健康への悪影響があります。特にがんにおいては、口腔がん、食道がん、すい臓がんの原因となります。スヌース単独の健康障害について、スウェーデンで実施された大規模研究において、胃がん、食道がんの危険性が高くなりました。タバコ関連がんの全がん死亡の危険性も高くなります。

6. 無煙タバコが原因の他の病気は？

無煙タバコの使用は、心臓疾患、歯周病など歯周疾患、白板症（口腔がんの前がん病変）などの口の中の病気のリスクを上げます。妊娠時のスヌース®の使用により、死産の危険性が高くなります。


7. ニコチン依存症になるのか？

無煙タバコの使用者と、紙巻きタバコの使用者の血中ニコチン濃度は同等レベルであると報告されています。無煙タバコの使用者は、口の粘膜からニコチンを吸収し、吸収されたニコチンは脳へ達します。無煙タバコを口から吐き出した後もニコチンの吸収は続きます。

8. 普通のタバコより害が少ない？

無煙タバコの使用は紙巻きタバコと同じく、がんや重大な病気の原因となります。タバコ製品に安全なレベルはありません。また、無煙タバコ使用者の7割は紙巻きタバコも併用し、二重に有害物質を摂取します。健康への害を減らす目的で、無煙タバコを紙巻きタバコの代わりにせず、禁煙治療を受けて禁煙されることを強くおすすめします。

9. 正しい禁煙法は？

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
 - 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
 - 3) 生活パターンを変える：食後はすぐ歯みがき
 - 4) 環境改善は「捨てる・買わない・もらわない」
 - 5) 代替りの行動は、深呼吸・水を飲む・体操 etc
 - 6) 禁煙外来がおすすめです！ **禁煙外来** 検索 
- 楽で・禁断症状が確実に少ない
 - 確実に・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
 - 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱