

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¹⁾、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りがないことが明らかとなっています²⁾。

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

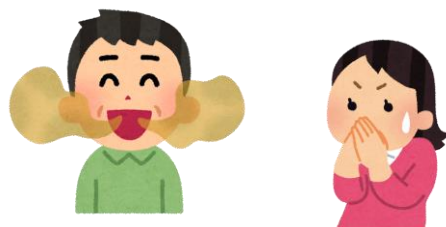
2) Bekki K, Inaba Y, Uchiyama S, et al. Comparison of chemicals in main stream smoke in heat-not-burn tobacco and combustion cigarettes. J UOEH 2017; 39: 201-207.

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³⁾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⁴⁾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」と思っているかたは、実は、非喫煙者には気付かれていますかもしねえ。

喫煙行為によりニオイ（臭気）が発生する主な原因

- 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。

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.

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。

今こそ禁煙を始めませんか?



オンライン卒煙プログラムの詳細は裏面へ

平和堂健康保険組合では皆様の卒煙サポートのプログラムをご用意しています！
お気軽にお問い合わせくださいね【お問い合わせ先 TEL：0749 - 23 - 6930】

プログラムの参加方法

1 アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくは二次元コードからアプリをダウンロードしてください。



2 ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下となります。

招待コード **149695**

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

プログラムの流れ

卒煙カウンセラーのオンライン面談

医師開発のアプリでサポート

禁煙補助薬は*1 自宅に発送

2ヶ月の集中期間

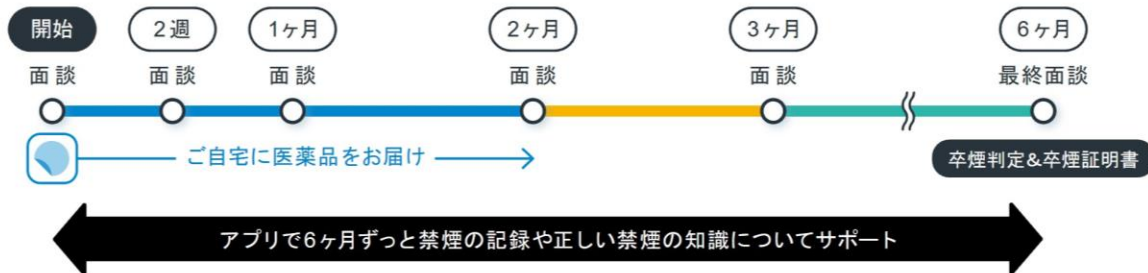
定期的な面談と医薬品*で禁煙初期のがんばり時を丁寧にサポート

1ヶ月のサポート期間

「医薬品がなくても継続できる禁煙生活」を面談でサポート

3ヶ月のフォロー期間

3ヶ月のフォロー期間。不安なときは追加の面談も可能



申し込みについて

【申し込み費用】

通常**54,000円**のところ、

¥0 自己負担は無し
無料!!

にて、ご参加いただけます！

【申し込み期限】

2024年2月29日(木)まで

※申し込み後のプログラム契約開始期限：2024年3月31日(日)

【申し込み可能人数】

先着順となりますので、お申込みはお早めに！

*：既往歴によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

ご参加の条件

● アプリを利用できる方

動作環境については、アプリダウンロード上の画面で要件をご確認ください。

● 禁煙を希望する方

● 健康保険組合にご加入の方

【注意事項】

- 上記以外でもうつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。
- ビデオ通話にはWi-Fiなどのインターネット環境が必要です。通信にかかる費用は参加者様のご負担となります。

問合せ先

アプリ登録でご不明な場合は
ascure (アスキュア) 卒煙サポートチームまで

Mail: ascure@cureapp.jp

対応時間：月曜～金曜 10:00～17:00

(土日祝日休、その他弊社が規定する休日を除く)

FAQサイトはこちら

<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>