



2026年8月6日放送

## 加熱式タバコと禁煙支援

株式会社メディカルガーデン ガーデン薬局  
相澤 政明

### はじめに

皆さんは、患者さんから、「紙巻タバコから加熱式タバコへ替えました」と言われたことがありますか。

加熱式タバコを使用する人は年々増えており、患者さんの中には、「紙巻タバコより体への影響は少ない」、「禁煙するより加熱式タバコに替えれば十分」と考えている人もいます。

実際、加熱式タバコは紙巻タバコと比べて一部の有害化学物質が少ないことが報告されています。そのため、「紙巻タバコよりは安全」と考えている人もいます。

しかし、薬剤師として患者さんに説明する時には、「紙巻タバコと比べてどうか」という比較だけでは十分ではありません。薬理学的な視点や健康への影響を踏まえて考えることが大切です。

今回は、加熱式タバコをどのように理解し、患者さんへどのように説明し、禁煙支援につなげていくかについて、薬剤師の立場からお話しします。

### 薬剤師は「ニコチン」に注目する

加熱式タバコは、紙巻タバコのようにタバコの葉を燃焼させるのではなく、加熱して発生するエアロゾルを吸入します。紙巻タバコの燃焼部分の温度は約800℃、加熱式タバコの加熱温度は約300℃です。この温度差が、一部の有害化学物質が少ない理由です。

紙巻タバコと比べると、一部の有害化学物質の量は少ないことが報告されていますが、ゼロになるわけではありません。加熱式タバコのエアロゾルにも、ニコチンをはじめ、さまざまな有害化学物質が含まれています。

ここで、薬剤師として特に注目したいのがニコチンです。

ニコチンは喫煙後、約7秒で脳に到達し、ニコチン性アセチルコリン受容体に作用してドーパミンの放出を促します。その結果、快感や満足感が得られますが、ニコチンの血中濃度半減期は約2時間と短いため、再びニコチンを求めて喫煙するようになります。この繰り返しが、ニコチン依存を形成します。

加熱式タバコにもニコチンは含まれており、喫煙すると血液中に移行します。製品によって違いはありますが、IQOSを喫煙した場合、ニコチンの血中濃度は紙巻タバコと同程度まで上昇し、ニコチン体内動態の推移が非常に類似していることが報告されています。つまり、燃焼しないという違いはあっても、ニコチンを体内へ取り込むという点では、紙巻タバコと共通しています。

### ニコチン製剤から考える加熱式タバコ

加熱式タバコを理解するうえで参考になるのが、禁煙補助薬として使われているニコチン製剤です。ニコチンパッチやニコチンガムは、ニコチンを体内へ取り込む医薬品です。

医療用ニコチンパッチの添付文書では、妊婦または妊娠している可能性のある女性、授乳婦のほか、不安定狭心症や急性心筋梗塞、重篤な不整脈のある患者、さらに経皮的冠動脈形成術や冠動脈バイパス術の直後、脳血管障害回復初期の患者などには使用が禁忌とされています。これは、ニコチンが交感神経を刺激し、血圧や心拍数を上昇させるなどの薬理作用をもっているためです。加熱式タバコも紙巻タバコ同様、ニコチンを摂取するデバイスです。

薬剤師が加熱式タバコを考える時には、「煙が出るかどうか」よりも、「依存性薬物ニコチンを摂取している」という事実を押さえておくことが大切です。

薬剤師は、ニコチンパッチやニコチンガムなどのニコチン製剤を扱っていることから、ニコチンを薬理作用のある依存性物質として考えています。この視点を持つことで、加熱式タバコを紙巻タバコとは別のものとして捉えるのではなく、「ニコチン依存が続いている状態」と理解できます。

患者さんから、「紙巻タバコをやめて、加熱式タバコにしました」と言われた場合でも、それで禁煙できる、害が少なくなった、などと考えるはいけません。

加熱式タバコへの切り替えは、健康を考えるきっかけになったかもしれませんが、しかし、禁煙というゴールまでの通過点なのか、それとも加熱式タバコの使用が続いているだけなのかを見極めることが大切です。

### 健康影響をどう伝えるか

「加熱式タバコは紙巻タバコより害が少ない」と言う人や、「紙巻タバコと同じように害がある」と言う人がいます。そのような時に、「安全です」あるいは「危険です」と単純に答えるのではなく、現在分かっている正しい情報を伝えることが大切です。

加熱式タバコは、燃焼しないことで一部の有害物質は少なくなっています。しかし、有害物質がなくなるわけではありません。

また、加熱式タバコのエアロゾルが気道や肺、血管などへ影響を及ぼす可能性を示した研究や、健康への悪影響を示唆する臨床研究、疫学研究も報告されるようになってきました。一方で、肺がんなど長期間の使用による健康影響については、まだ十分なデータが蓄積されていません。加熱式タバコが普及してからの期間が比較的短いため、長期的な影響を評価するには、今後の研究を待つ必要があります。

世界保健機関（WHO）も、加熱式タバコを安全な製品として推奨していません。現時点では、紙巻タバコと同様に、タバコ対策の対象として位置づけています。

このような状況を踏まえると、薬剤師も「紙巻タバコより安全」という前提で説明するのではなく、「健康への長期的な影響はまだ十分に分かっておらず、安全とは言えない」という前提で患者さんに説明することが大切です。

加熱式タバコへ切り替えた患者さんには、例えば、次のように話します。

「健康を考えて加熱式タバコへ切り替えられたのですね。ただ、加熱式タバコも安全とは言えません。長い期間、吸った時の体への害は、まだ十分に分かっていませんし、最近では健康に悪影響があるという研究結果が増えています」

このように伝えと、「加熱式タバコへ替えたこと」を否定されたと受け止められにくく、その後の禁煙についても話しやすくなります。

患者さんに安心感だけを与えるのではなく、現時点で分かっていることと、まだ分かっていないことを分けて伝えることが、適切な情報提供につながると考えています。そのためには、医療従事者が加熱式タバコに関する正しい知識を持っている必要があります。

## 患者さんとの対話から始まる禁煙支援

ここからは、実際の患者さんとの関わりについてお話しします。

患者さんから、「加熱式タバコを吸っている」と言われたらどうしますか。

そのような時、まず、「加熱式タバコを吸っている理由を教えてくださいませんか」と開かれた質問（Open Question）をします。

患者さんによって、その理由はさまざまです。「健康が気になる」、「家族に勧められた」、「臭いが少ない」など、同じ加熱式タバコを使用していても、吸っている理由は一人ひとり異なります。その理由を知ることが禁煙支援の出発点と考えています。

例えば、「健康が気になる」と話した患者さんであれば、その気持ちをきっかけに、その人の病気などに関連づけて禁煙を勧めることができます。また、「家族に勧められた」と話す患者さんであれば、家族との関係、家庭の出来事などに関連づけて禁煙を勧めることができるかもしれません。

このように、患者さんが加熱式タバコを吸っている理由を知ること、その人に合った関

わり方が見えてきます。

この質問にはもう一つ大切な意味があると思っています。

患者さんは、「タバコをやめましょう」と言われることは予想していても、「加熱式タバコを吸っている理由を教えてくださいませんか」と尋ねられる機会は、あまり多くないと思います。この質問をきっかけに、自身の思いを話してくれるかもしれません。

患者さんは、薬剤師から答えを示されるよりも、自分の言葉で話すことで、「自分はになりたいか、そのためにタバコはどうすればよいか」と考え始めるかもしれません。

薬剤師は答えを示すのではなく、患者さん自身が「これからどうしたいか」という考えを引き出してあげることが大切だと思います。そして、患者さんがタバコをやめる、と思う方向に寄り添いながら伴走し、禁煙することを言葉で語ってもらうようにします。自ら発した言葉というのは実行につながりやすいです。

その第一歩が、「加熱式タバコを吸っている理由を教えてくださいませんか」という、何気ない一言から始まると考えています。

## 薬剤師だからできる禁煙支援

薬剤師として是非、実行していただきたいことをお話しします。

加熱式タバコへ切り替えた患者さんは、少なくとも健康について考え始めています。

切り替えた時または切り替えた後は、禁煙について話し合うよい機会になります。OTC医薬品のニコチンパッチやニコチンガムを紹介できる患者さんもいますし、ニコチン依存が強い患者さんには禁煙外来の受診を勧めるのもよいと思います。

一方で、「禁煙するつもりはない」という患者さんもいます。そのような場合にはタバコについてどのように考えているのかを聞き、禁煙によって得られるメリット、例えば、タバコを買わない分のお金が貯まる、喫煙場所を探さなくてよい、健康な体になるなどを説明します。また、禁煙を難しくしている理由を聞き、それを乗り越える方法を一緒に考えます。

禁煙について話題にすると、患者さんに嫌がられるのではないかと考え、ためらう薬剤師もいると思います。しかし、何も言わなければ、「このまま吸い続けてもよい」というメッセージを我々が伝えている、と受け止められてしまうかもしれません。まずは、勇気を出して、「タバコを吸っていますか？」と尋ねます。

薬局では、長時間、話ができるとは限りませんが、「加熱式タバコも体への害はあります。禁煙したいと思った時には、いつでも声をかけてください」と一言でよいので、禁煙を勧めます。わずか30秒の短い禁煙アドバイスが患者さんの命を救うかもしれません。

## 最後に

今回は、「加熱式タバコと禁煙支援」をテーマにお話ししました。最後にまとめます。

加熱式タバコは、紙巻タバコより一部の有害化学物質は少ないものの、安全な製品と考えられているわけではありません。また、健康への悪影響を示す論文も増えてきています。薬剤師は、燃焼しているかどうかではなく、ニコチンという依存性薬物に着目して加熱式タバコを理解し、患者さんに正しい情報を提供することが大事です。

加熱式タバコへ切り替えた患者さんには、その理由を尋ね、禁煙へ向けた次の一歩につなげていただければと思います。薬局での短い会話が、患者さんの人生を変えるきっかけになるかもしれません。

本日のお話が、明日からの禁煙支援の一助となれば幸いです。