

Vol.42 「『水タバコ』急拡大」

「害が少ない」という誤解
「水タバコ」については、初耳という方もいらっしゃると思います。水タバコは「シーシャ」ともいい、イスラム圏やインドなどで行われてきた喫煙法です。香料や蜂蜜などを加えたペースト状のタバコ、あるいは葉タバコを火皿に入れた炭で蒸し焼きにすることで煙を発生させ、その煙を水を通して冷却した上で吸う仕組みになっています。

紙巻きタバコは一本を五分ほどのに約一〇回吸引しますが、水タバコでは一回のセッション（三〇分から二時間）で一〇〇回と、ゆっくり吸うのが一般的です。この水タバコが新たな文化として魅力的を感じるのか、最近はイースラム圏以外でも若年層を中心から広がっています。

わが国でも都市部の繁華街に固めた物を木炭で加熱する

喫煙可能な店（喫煙目的店）が増え始め、すでに二〇〇〇店を超えるました。東京都内では「スタッフより多い」といわれ定されています。福山市内にも数店あるようです。

「水タバコは煙を水に通すため、タバコより有害性も中等ですが、水に通すことでの毒性も低い」と誤解されやすいです。ニコチン含有量は紙巻きタバコと同等かそれ以上であり、また発がん物質であるタバコ特異的ニトロソアミン、ホルムアルデヒド、ベニゼン、一酸化窒素、重金属など有害物質が含まれていることも分かつています。

特に、タールでペースト状の水タバコでは、水を通すことで周囲の人にもCO中毒を引き起こす可能性があると呼び掛けられています。

屋内試験では喫煙開始四〇分程度で、CO濃度が三〇〇ppmまで上昇しました。これは一~二時間で頭痛や吐き気などの中毒症状を引き起こす濃度で、使用者のみならず喫煙可能な店の従業員にも危険

「害が少ない」という誤解
「水タバコ」については、初耳という方もいらっしゃると思います。水タバコは「シーシャ」といい、イスラム圏やインドなどで行われてきた喫煙法です。香料や蜂蜜などを加えたペースト状のタバ

コ、あるいは葉タバコを火皿に入れた炭で蒸し焼きにすることで煙を発生させ、その煙を水を通して冷却した上で吸う仕組みになっています。

紙巻きタバコは一本を五分ほどのに約一〇回吸引しますが、水タバコでは一回のセッション（三〇分から二時間）で一〇〇回と、ゆっくり吸うのが一般的です。この水タバコが新たな文化として魅

力的を感じるのか、最近はイ



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、人間ドック健診専門医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などをを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待ば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 フレイル予防ドック 始めました! あなたの会社の 健康経営 サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方
●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内
入会費無料 「げんきサポートクラブ」におまかせください!