



スモークフリー社会の  
実現に向けた世界的  
な取り組みの中で、女  
性に新たな選択肢をも  
たらす存在

パウチで広がる

エンパワーメント



著者:デロン・ヒューマン博士 (Dr Delon Human)、マレワ・グ  
ローバー教授 (Prof. Marewa Glover)



特別企画:

International Women's Day

# 女性の健康を支えるニコチンパウチ

## スモークフリーの成功は女性から始まる

女性の健康は生涯を通じて、心血管疾患やがん、メンタルウェルビーイング、ケア負担、さらに効果的な予防手段へのアクセスなど、さまざまな要因の影響を受けるものである。

世界的に見ても、たばこの使用は女性における予防可能な疾患や早期死亡を引き起こす主要な要因の一つである。禁煙は、男女間の健康格差の是正に向けた重要な対策となっている。

スウェーデンは、成人喫煙率5%未満を基準とするスモークフリー国家に、世界で初めて到達する見通しである。この成果が可能となったのは、従来の禁煙支援では十分に対応されてこなかった女性にも改善の流れが及ぶようになったためである。

現在、スウェーデンの女性の禁煙は欧州地域の女性の約6倍のペースで進んでおり、国民の健康指標を大きく改善させるとともに、男女の違いに対応した公衆衛生政策の世界的なモデルとなっている。

## 誰一人取り残さないために

長年にわたり、スウェーデンでは女性の方が男性より禁煙が難しい状況にあった。しかし、スモークフリー・スウェーデンによる画期的なエビデンスは、口腔用ニコチンパウチがこの流れを変えつつあることを示している。「Power in a Pouch」報告書は、これらのスモークフリーかつタバコ葉を使用しない代替手段が、女性の日常生活になじむことで禁煙率を高めていることを示している。

これまでスウェーデンの改善は主にスニースによってもたらされてきたが、その利用者の多くは男性であった。ニコチンパウチは利用機会を広げ、従来の代替手段を使用してこなかった女性にも広く受け入れられている。

上唇の内側に装着して使用するもので、燃焼を伴わず医薬品グレードのニコチンを供給し、世界保健機関が挙げる既存のニコチン代替療法と同程度のリスク水準とみなされている。

2016年の導入以降、スウェーデンの女性の喫煙率はほぼ半減し、禁煙における男女差も縮小している。

この改善は、喫煙によるがんの発生率が欧州でも特に低いことにも表れており、紙巻きたばこをよりリスク水準の低い代替手段に置き換えることで大きな健康効果が得られることを示している。

スウェーデンの経験は、新しい選択肢がより多くの人に届くことで、女性に実用的な禁煙手段をもたらし、世界の家族や地域社会により健康な未来をもたらせることを示している。

## スウェーデンの変化

EUで最も低い喫煙率(5.3%)を記録しているスウェーデンは、スニース、電子たばこ(Vape:リキッドを蒸気化して吸引する製品で、加熱式たばこは含まない)、ニコチンパウチといったよりリスク水準の低い代替手段を受け入れてきた結果、世界で初めて公式な「スモークフリー」達成国となる見込みである。2016年のパウチ導入以降:

↓ 49%  
女性の喫煙率の低下

↑ 200%  
女性の禁煙率の上昇

6倍の速さ

欧州平均と比べた  
女性の喫煙率の  
減少

スウェーデンは、世界で初めてスモークフリー国家となる見通しである。

出典および調査方法は [こちら](#)



# 健康の劇的な変化を示すエビデンス

## 女性にとって第1位の禁煙手段

「Power in a Pouch」で分析された調査データは、女性がニコチンパウチを最も効果的な禁煙手段と評価していることを示している。女性回答者の間では、ニコチンガムや電子たばこを含む他の禁煙手段を大きく上回った。

こうした評価は、実社会の結果にも表れている。ニコチンパウチが広く利用されるようになって以降、女性の禁煙率は200%増加しており、その結果、世界でも女性の喫煙率の大幅な低下につながっている。

## 利用者の評価

### 第1位の禁煙手段

最も効果的(男女ともに第1位)

女性によるパウチの評価:

3倍 高評価 (電子たばこ比)

56% 高評価 (ニコチンガム比)

#### 利用者の継続

34%の女性が、禁止された場合、海外でパウチを入手すると回答



## 禁煙の継続を支える特徴



紙巻きたばこから切り替えた女性は、長期的な禁煙を支えるニコチンパウチの特徴として、次の点を一貫して挙げている。

- 周囲に配慮して使える、煙・蒸気・においなし
- 使いやすさ 職場や日常生活の場面でも使用可能
- フレーバーと強さの選択肢
- 柔軟性、日常生活に合わせて使用可能

ニコチンパウチは生活習慣を大きく変える必要がなく、日常生活に無理なく取り入れられる。こうした実用性が、多くの女性が禁煙に成功し、その状態を長期に維持できている理由と考えられる。

## 女性がパウチを選ぶ理由

フレーバー 主な理由と回答

60%

リスク水準が低い 認識していると

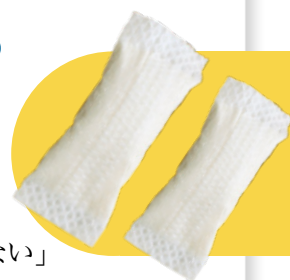
47%

タバコ葉不使用 価値を感じている

46%

### 実際の声:

- 「どこでも使えるし、においもなく周りも気にしない」
- 「子どもの前でも気まずさもなく、罪悪感もない」
- 「パウチの方が自分には合っていて、より自然に感じられた」
- 「電子たばこみたいにバッテリー切れになることもない」



# 政策と女性の健康への示唆点

## 女性の元喫煙者が語るニコチンパウチ

女性の元喫煙者を対象としたフォーカスグループ調査では、はっきりとした共通の認識が示されている。すなわち、ニコチンパウチは禁煙に向けた最も現実的で、周囲に配慮でき、継続できる手段とみなされているという点である。

一部の他の禁煙手段とは異なり、ニコチンパウチは効果的とみなされるだけでなく、日常生活になじむものとして評価されている。参加者はニコチンパウチについて、周囲に配慮でき、清潔で、社会的な抵抗感が少ないと繰り返し述べている。こうした理由から、周囲の注意を引いたり疎外感を覚えたりすることなく禁煙しやすくなると考えられる。

ニコチンパウチは、より清潔で社会的に受け入れられやすい喫煙の代替手段とみなされている。多くの利用者は、紙巻たばこや電子たばこの禁煙を試みた後にニコチンパウチの使用を始めている。参加者は、特に社交や職場の場面において、パウチはリスク水準が低く、より快適で周囲に配慮しやすいと述べている。

「友人は以前かなり喫煙していたが、その後ニコチンパウチに切り替えた。においがなく、ずっと快適だ。いろいろなフレーバーを試して、今では完全に禁煙できている。」

「リスクが低いと感じる。トレーニングを良くしているが、喫煙は持久力に悪影響だった。ニコチンパウチなら運動を続けられる。」

「子どもが生まれる前は喫煙していたが、仕事に復帰してからは、子どものそばで煙のにおいがするのは良くないと感じた。」

「においがなく、目立たず、外に出る必要もない。」

「禁煙したときにニコチンパウチを使い始めた。切り替えは簡単だった。」

「どこでも使える。ランチでも、オフィスでも、電車でも見られず、におわず、気にされない。」

「バッグがかさばらない。充電する電子たばこも、リキッドのボトルも、ライターもいらない。小さなケースだけだ。」



## スウェーデンの成功が示すもの

スウェーデンの進展は、燃焼する紙巻たばここと、よりリスク水準の低いニコチン代替手段を区別し、リスクに応じて規制してきた政策の効果を示している。

スウェーデンの女性の毎日の喫煙率は5.7%まで低下しており、EU平均の3分の1、2015年から49%の減少である。

WHOによると、欧州の女性の禁煙のペースはスウェーデンの6分の1にとどまっており、革新的な取り組みの必要性が高いことを示している。

## 勢いを維持する

他国におけるニコチンパウチの制限や禁止の提案は、スウェーデンの成功を踏まえて慎重に検討されるべきである。女性がすでに禁煙のために利用している製品へのアクセスを制限すれば、女性の喫煙による健康被害の減少が遅れるおそれがある。

## 今年の国際女性デーにあたり、

スモークフリー・スウェーデンは、ニコチンパウチを女性にとって有効な禁煙手段として認識し、規制が実社会のエビデンスを反映するよう政策立案者に求めている。

女性に対し、紙巻たばこの代わりとなる実用的で効果的な代替手段を提供することは、スモークフリーの公衆衛生目標を前進させる最も確実な方法の一つである。

レポート全文は [こちら](#)