厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
分担研究報告書

日本の若年層におけるシーシャ（水タバコ）利用実態と健康リスク認識に関する横断研究

研究分担者 田淵 貴大 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 准教授
研究協力者 山﨑 蒼空 東北大学医学部医学科 大学生

研究要旨

健康リスクが指摘されているシーシャ（水タバコ）を提供する飲食店が近年急増しているが、日本における若年層のシーシャ利用実態についてはこれまで十分な調査が行われていなかった。本研究は、日本の10代および若年成人におけるシーシャ利用の実態と、健康リスクに関する認識との関連を明らかにすることを目的とした。2024年に実施された大規模インターネット調査「JASTIS 2024」のデータを用い、16歳～29歳の若年層5,564人を対象に横断的解析を行った。調査対象者の約10人に1人（10.2%）がシーシャの利用経験を持ち、現在の利用者のうち65%は「たまに吸う」と回答した。利用の動機は、「友人に誘われた（59.7%）」が最も多く、次いで「フレーバーに興味があった（47.9%）」、「紙巻タバコより健康への害が少ないと思った（40.7%）」が続いた。また、シーシャを「利用者への害がないと考えている」人は、そう考えていない人に比べて利用経験を持つ割合が1.8倍高く、「シーシャを吸うことはかっこいい」と思っている人は1.4倍高かった（いずれも統計学的に有意、$p<0.05$）。日本の若者におけるシーシャ利用は新たな公衆衛生上の懸念であり、健康リスクに関する誤認や肯定的イメージが利用状況と強く関連していることが示された。若者が誤った認識のもとで健康を損なわないよう、科学的根拠に基づいた情報発信および啓発活動の推進が急務である。2025年度にもシーシャ等のタバコの利用状況について継続的な調査を実施しており、継続的にモニタリングを実施し、対策を検討していく。

A. 研究目的

シーシャ（水タバコ）は中近東を起源とする喫煙器具で、近年、日本国内でもシーシャを提供するカフェやバーが急増しており、特に若者を中心に利用が広がっている（1）。甘いフレーバーやリラックスできる空間を売りに、日本ではここ数年でシーシャ専門店の数が大幅に増加し、2025年3月時点で全国に約2,000店舗が存在すると推定されている（2）。増加の背景には「水を通すから安全」といった誤解もあると考えられるが（3）、実際のシーシャの煙にはニコチンや一酸化炭素、発がん性物質が含まれており、健康へのリスクが指摘されている（4）。世界的に若者の間でシーシャ使用が増加しているにもかかわらず、日本における若年層の利用実態に関する調査はこれまで不十分であった。本研究は、10代および若年成人（16～29歳）におけるシーシャの利用状況と、健康リスクに対する認識や態度との関連を詳細に調査することを目的とした。

B. 研究方法

2024年1月24日から2月27日にかけて実施された大規模インターネット調査「JASTIS 2024（Japan Society and New Tobacco Internet Survey）」のデータを分析した。本分析では、16～29歳の10代および若年成人のサブセットである5,564人（平均年齢24.7歳、女性52.5%）を解析対象とした。

■統計解析手法

日本の全国人口を代表する推計値を生成するために逆確率重み付けを用い、シーシャ利用状況、利用理由について記述的分析を行った。また、共変量を調整した多変量ロジスティック回帰モデルを用いて、意識の違い（健康リスクへの認識やイメージ）とシーシャ利用経験との関連性を評価した。

■倫理的配慮

本研究は、大阪国際がんセンターの研究倫理委員会（承認番号：1611079163）及び東北大学の倫理委員会（承認番号 024-1-231）の承認を受けて実施した。

C. 研究結果（表1および表2、図1参照）

16〜29歳の調査対象者のうち、10.2%がシーシャを吸った経験があると報告した。現在の利用者のうち、65%は「たまに吸う」と回答し、年齢別では20〜24歳の層で最も利用率が高かった。

利用の主な動機として、「友人に誘われた（59.7%）」が最も多く挙げられ、次いで「フレーバーに興味があった（47.9%）」、「紙巻タバコより健康への害が少ないと思った（40.7%）」が続いた。

意識とシーシャ利用の関連性についての解析では、シーシャを「利用者への害がないと考えている」人は、そう考えていない人に比べて利用経験を持つ割合が 1.8 倍高かった。また、「シーシャを吸うことはかっこいい」と思っている人は、そうでない人に比べて 1.4 倍利用経験が高かった（いずれも統計学的に有意、$p<0.05$）。

D. 考察

本研究は、日本の若者におけるシーシャ利用の実態と健康リスクに関する認識との関連を明らかにした国内初の研究である。諸外国の研究と同様に、日本においても友人からの誘いやフレーバーの魅力が主な利用動機となっていることが確認された。さらに、「害が少ない」という誤認や、「かっこいい」といった肯定的・社会的望ましさのイメージが、実際の利用を促進していることが分かった。

シーシャの1回のセッションは1時間以上に及ぶこともあり、不完全燃焼による一酸化炭素など大量の煙を吸い込むリスクがある（3）。他のタバコ製品へのゲートウェイとなる懸念も指摘されており、シーシャカフェの急増という社会背景を踏まえると、若年層の健康への深刻な脅威となり得る。

今後は、シーシャの健康リスクに関する正確な情報提供と啓発活動の推進が求められる。特に、シーシャが「紙巻タバコより安全」という根拠のないイメージを払拭するための科学的根拠に基づいたコミュニケーション戦略の構築が重要である。

E. 結論

若者に広がるシーシャの利用は、健康リスクへの誤認と肯定的なイメージによって牽引されており、新たな公衆衛生上の懸念事項である。若者が誤った認識のもとで健康を損なわないよう、他のタバコ製品と同様に、科学的根拠に基づいた正確な情報提供と啓発活動の推進を早急に検討することが求められる。

2025年度にもシーシャ等のタバコの利用状況について継続的な調査を実施しており、継続的にモニタリングを実施し、対策を検討していく。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1．論文発表

本研究結果は、Nicotine & Tobacco Research 誌にて出版公開されている。

Yamasaki S, Goto A, Koriyama C, Tabuchi T. Waterpipe Smoking Among Japanese Teens and Young Adults: An Emerging Public Health

Concern. Nicotine & Tobacco Research, 2026. DOI: 10.1093/ntr/ntaf252.

２．学会発表

1) Waterpipe Smoking Among Japanese Teens and Young Adults: An Emerging Public Health Concern. Sora Yamasaki. 56th Asia-Pacific Academic Consortium for Public. Health, 2025

H. 知的財産権の出願・登録状況

（予定を含む。）

１．特許取得

なし

２．実用新案登録

なし

３．その他

なし

引用文献

1) Isaka Y, Hori A, Dhungel B, Tabuchi T, Katanoda K. Prevalence and associated factors of waterpipe tobacco smoking in Japan.TobInducDis.2025;23(July):94.https://doi.org/10.18332/tid/205196.
2) BuzzHero. シーシャスイタイ. "シーシャ施設検索結果. https://shisha-suitai.com/search, (参照 2025-03-06).
3) Maziak W, Taleb ZB, Bahelah R, et al. The global epidemiology of waterpipe smoking.TobControl.2015;24(Suppl1):i3-i12.https:// doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2014-051903.
4) Shihadeh A, Schubert J, Klaiany J, Sabban ME, Luch A, Saliba NA. Toxicant content, physical properties and biological activity of waterpipe tobacco smoke and its tobacco-free alternatives. TobControl. 2015;24(Suppl1):i22-i30. https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2014-051907.

特性	N (%)[a] または 平均 (標準偏差)[b]					比較[d]
	計[c] (N = 5,564)	非使用者 4,997 (89.8)	過去 303 (5.4)	時々 173 (3.1)	定期 92 (1.7)	粗オッズ比 (95% 信頼区間)
年齢	*24.71 (3.53)*	*24.69 (3.6)*	*25.27 (2.9)*	*24.23 (3.6)*	*24.95 (2.7)*	1.02 (0.99–1.04)
性別						
男性	2,642 (47.5)	2,296 (86.9)	170 (6.4)	110 (4.2)	67 (2.5)	1
女性	2,922 (52.5)	2,701 (92.4)	133 (4.6)	63 (2.1)	25 (0.9)	0.54 (0.45–0.65)
人口集中地区						
大都市圏	2,748 (49.4)	2,469 (51.6)	156 (52.6)	82 (48.9)	41 (46.6)	1
大都市	784 (14.1)	714 (14.9)	31 (10.4)	34 (20.5)	5 (5.2)	0.86 (0.65–1.14)
アクセス可能な小都市	250 (4.5)	228 (4.8)	8 (2.6)	4 (2.4)	11 (12.1)	0.87 (0.55–1.36)
遠隔地の小都市	306 (5.5)	252 (5.3)	24 (8.1)	19 (11.6)	11 (12.7)	1.92 (1.39–2.63)
アクセス可能な農村集落	658 (11.8)	592 (12.4)	35 (11.7)	16 (9.5)	16 (18.1)	0.99 (0.75–1.32)
遠隔地の農村集落	590 (10.6)	530 (11.1)	44 (14.7)	12 (7.2)	5 (5.4)	1.01 (0.75–1.35)
等価世帯所得 4 分位						
最も低い	1,545 (27.8)	1,428 (28.6)	46 (15.2)	41 (24.0)	30 (32.1)	1
やや低い	1,323 (23.8)	1,186 (23.7)	83 (27.3)	41 (23.8)	13 (14.5)	1.41 (1.09–1.82)
やや高い	1,549 (27.8)	1,398 (28.0)	74 (24.6)	45 (26.1)	31 (34.1)	1.32 (1.02–1.69)
最も高い	1,147 (20.6)	985 (19.7)	100 (33.0)	45 (26.1)	18 (19.3)	2.02 (1.57–2.59)
学歴						
高校、専門学校	4,030 (72.4)	3,668 (73.4)	197 (65.0)	103 (59.7)	62 (67.3)	1
短大、大学、またはそれ以上	1,534 (27.6)	1,328 (26.6)	106 (35.0)	70 (40.3)	30 (32.7)	1.57 (1.31–1.88)
その他のタバコ製品						
紙巻タバコ喫煙者	519 (9.3)	199 (4.0)	144 (47.7)	109 (63.3)	66 (72.3)	31.3 (25.1–38.9)
紙巻タバコ非喫煙者	5,045 (90.7)	4,798 (96.0)	159 (52.4)	63 (36.7)	26 (27.7)	1
加熱式タバコ使用者	1,222 (22.0)	764 (15.3)	235 (77.4)	136 (79.1)	87 (94.8)	23.2 (18.6–28.9)
加熱式タバコ非使用者	4,342 (78.0)	4,233 (84.7)	69 (22.6)	36 (20.9)	5 (5.2)	1

飲酒量						
軽度の飲酒	2,545 (45.8)	2,454 (49.1)	54 (17.7)	32 (18.2)	6 (6.3)	1
中等度の飲酒	2,484 (44.6)	2,158 (43.2)	167 (55.1)	101 (58.3)	58 (63.3)	4.07 (3.20–5.17)
重度の飲酒	485 (8.7)	345 (6.9)	77 (25.3)	38 (22.0)	25 (27.7)	10.9 (8.21–14.60)
軽度の飲酒	50 (0.9)	39 (0.8)	6 (1.9)	3 (1.5)	3 (2.7)	7.48 (3.69–15.20)
違法薬物の使用						
なし	5,348 (96.1)	4,912 (98.3)	256 (84.4)	119 (69.2)	61 (65.8)	1
あり	216 (3.9)	84 (1.7)	47 (15.6)	53 (30.8)	31 (34.2)	17.70 (13.20–23.60)
社会的ネットワーク						
友人（範囲: 0–15）	*6.96 (3.86)*	*6.77 (3.9)*	*8.78 (3.6)*	*8.28 (2.8)*	*8.54 (3.0)*	1.13 (1.10–1.15)
家族（範囲: 0–15）	*7.92 (3.29)*	*7.91 (3.3)*	*8.10 (3.1)*	*8.03 (2.8)*	*7.97 (3.2)*	1.01 (0.99–1.04)

表 1. シーシャの使用状況別にみた青少年・若年成人（16〜29 歳）の特性に関する重み付け比較

2019 年国民生活基礎調査に基づき、全国代表性を持つよう重み付けを行った。

a. 割合は各回答グループ内の値である（行パーセント）。

b. イタリック体の数字は連続変数を示し、平均値（標準偏差）を表す。

c. 列の割合は全体分布について示している。

d. ロジスティック回帰分析を実施した。粗オッズ比は、生涯を通じてシーシャを使用したことがない参加者（非使用者、参照カテゴリ）と、生涯に何らかのシーシャ使用歴がある参加者（過去使用者・時々使用者・定期使用者を合算）を比較したものである。

	N (%)			比較 [a]	
	計 (N = 5,564)	非使用者 (N = 4,997)	使用者 (N = 567)	粗オッズ比 (95% 信頼区間)	調整オッズ比 (95%信頼区間)
シーシャは使用者に有害である					
いいえ	939 (16.9)	727 (18.9)	212 (39.7)	2.83 (2.34–3.42)	1.75 (1.35–2.27)
はい	3,450 (62.0)	3,127 (81.1)	323 (60.3)	1	1
シーシャは他人に有害である					
いいえ	901 (16.2)	689 (17.9)	211 (40.1)	3.1 (2.53–3.72)	1.61 (1.25–2.09)
はい	3,471 (62.4)	3,155 (82.1)	316 (59.9)	1	1
シーシャは「かっこいい」					
いいえ	3,712 (66.7)	3,365 (87.2)	347 (65.0)	1	1
はい	682 (12.3)	495 (12.8)	187 (35.0)	3.7 (2.99–4.48)	1.44 (1.09–1.90)

表 2. 青少年・若年成人（16〜29 歳）におけるシーシャに関する知識・態度の使用状況別重み付け比較

a. ロジスティック回帰分析は、生涯に何らかのシーシャ使用歴がある参加者（過去使用者・時々使用者・定期使用者を合算）と、生涯使用歴のない参加者（非使用者、参照カテゴリ）を比較したものである。調整済みオッズ比は、共変量を調整している。

注：「シーシャを知らない」という回答はオッズ比の分析から除外しており、その割合は全サンプルのうち、「使用者本人に有害」で 17.7%、「周囲の人に有害」で 18.2%、「かっこいい」で 17.5%であった