

たばこの健康被害軽減低減をめぐる世界の状況（GSTHR）

スヌースとは？

5月
2026年

その他の出版物については、[GSTHR.ORG](https://www.gsthr.org) にアクセスしてください



[gsthr.org](https://www.gsthr.org)



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://www.facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://www.youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://www.gsthr.org)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

スヌースとは？そして用途は？

スヌースは、300年以上前から使用されている口腔用タバコ製品です。スウェーデン語の「スナッフ（嗅ぐもの）」にちなんで名付けられたスヌースは、挽いたタバコの葉に塩と水を混ぜて作られます。また、食品用のタバコの煙の香りやその他の香料が含まれている場合もあり、ポーションスヌースと呼ばれる小さなティーバッグ状の小袋に入れたり、バラで上唇の下に置いたりして使用します。

スヌースは北欧、特にスウェーデンとノルウェーで最も広く使われており、「スウェーデン・スヌース」と呼ばれる形態の製品が市場の多くを占めています。

スヌースは、唇の下に装着することから、別の製品であるニコチンパウチと混同されることがあります。しかし、スヌースとは異なり、ニコチンパウチにはタバコが含まれていません。その代わり、植物繊維にニコチンを染み込ませて作られています。¹



スヌースがタバコやリスクの高い口腔用タバコより安全な理由

喫煙による健康への悪影響は、燃焼過程によって発生する煙に含まれる多数の有害化学物質によって引き起こされることが、現在では広く理解されています。スヌースはタバコと違い、タバコを燃やさないため、喫煙に伴うリスクの多くを回避することができます。

スウェーデンのスヌースは、その製造方法においても、他の口腔用タバコ製品とは一線を画しています。他のスモークレスタバコとは異なり、スウェーデンのスヌースのタバコは発酵させずに低温殺菌されています。この熱処理により、タバコ製品に含まれるさまざまな有害物質の生成を助けるバクテリアの繁殖が抑制されます。また、低温殺菌は化学的安定性にとっても優れており、より長く製品を保存することができます。

北欧のスヌースのほとんどはスウェーデンで製造され、スウェーデン食品法のもと食品として規制されています。また、スヌース製品の自主品質規格であるGothiaTek®規格があり、金属、亜硝酸塩、ニトロソアミン、農業用化学物質、マイコトキシン、アルデヒドなどの特定の成分について最大値を定めています。² また、タバコの栽培方法についても厳しい要件が設けられています。スヌースに使用されるタバコは、空気乾燥または天日乾燥されたたばこ葉されており、有害物質であるベンゾ (a) ピレンの濃度を大幅に削減しています。³

製造方法や成分は長期間にわたって概ね同様である一方、スヌースの製造方法は20世紀に入ってから、より安全に重点を置くようになりました。過去数十年の間に各メーカーが導入した変更により、製品に含まれる不要な物質量は大幅に削減されました。

スヌースの使用は紙巻きたばこの喫煙とは異なり、たばこを燃焼させないため、喫煙に伴う多くの健康リスクを回避することができます。

喫煙者はタバコからスヌースに切り替えるべきか

何世紀にもわたって使用されてきたにもかかわらず、スヌースの安全性が疫学的・臨床的調査によって確認されたのはごく最近のことです。しかし現在では、完全に禁煙した人とスヌースに切り替えた喫煙者の間で健康調整余命にほとんど差がないことが研究によって示されています。⁴

スヌースには、紙巻タバコの煙に含まれるさまざまな有害物質が比較的低い濃度で含まれています。例えば、低温殺菌処理により、スヌースに含まれるタバコ特有のニトロソアミンの量が抑えられています。これらの化学物質は、タバコに含まれる主要な発がん性物質の1つであり、タバコと無煙タバコの使用による肺、口腔、食道、肝臓のがんと関連があると言われています。⁵

米国では、肺がん死亡のうち約80%から90%が喫煙に関連しています。⁶ しかしスヌースは、燃焼がなく、タバコ成分の曝露が気道を通して吸入されないため、肺がんのリスクは極めて低いと考えられています。⁷ 一酸化炭素を吸引することもありません。

スヌースの使用と口腔咽頭癌（口のすぐ後ろの喉の部分に影響を与える癌）の間には関連性はありません。⁸ 対照的に、英国では口腔咽頭癌の25%は喫煙が原因です。⁹ スウェーデン式スヌースの使用は、男性における膀胱がんの発症との関連は認められていない。¹⁰ タバコの代わりとして使用するスヌースは、心血管疾患の発生を減らす可能性も見られています。¹¹

スヌースの使用と糖尿病の関連性はほとんど報告されていません。研究では、スヌースの大量消費（週4缶以上）は糖尿病発症のリスクとなる可能性が示唆されていますが、これらの結果は決定的ではありません。¹²

スウェーデンおよびノルウェーでは、スヌースの高い利用率と極めて低い喫煙率および喫煙関連疾患との関連が確認されている。2024年のスウェーデンでは、16～84歳の人口のうち毎日喫煙している人は5.4%であったのに対し、毎日スヌースを使用している人は15.7%であった。16～29歳では、喫煙率はわずか2%まで低下している。¹³ スウェーデンは欧州で最も喫煙率が低い国であり、15～54歳の成人集団において、成人喫煙率5%未満と定義される「スモークフリー」を達成したEU加盟国としては唯一の国である。¹⁴ 比較すると、この年齢層におけるEU平均の喫煙率は24%である。¹⁵ また、スウェーデンの男性は欧州で最も低いたばこ関連死亡率を示しており、喫煙に起因する死亡者数は10万人当たり152人である。これは欧州平均の10万人当たり373人を大きく下回る。¹⁶

また、スヌースは紙巻きたばこの代替製品として利用されることで、心血管疾患の発症率を低減する可能性も有している。



ノルウェーでは、過去数十年にわたるスヌース使用の増加とともに、喫煙率が大幅に低下している。2005年には16～74歳のノルウェー人の25%が毎日喫煙していたが、2023年にはその割合は7%まで低下し、16～24歳ではわずか3%となった。一方、2005年には16～74歳の5%が毎日スヌースを使用していたが、2023年にはその割合が16%へと3倍以上に増加した。2017年までに、スヌース使用者数は喫煙者数を上回っている。¹⁷

スヌースはタバコ喫煙の入り口となり得るか

ゲートウェイ仮説によると、これまで喫煙していなかった人がスヌースを使用すると、非使用者よりも喫煙を始める可能性が高くなると予測されています。しかし、スウェーデンでゲートウェイ効果の可能性を検証した証拠の見解では、スヌースは喫煙に向かうというより、むしろ喫煙からユーザーを遠ざけるのではないかと示唆されています。¹⁸ 比較的风险の低いニコチン製品として位置づけられるスヌースは、禁煙を助けるツールとして機能するだけでなく、そもそも喫煙を始める人の割合も減少させる可能性があります。

より安全なニコチン製品としての特性を踏まえると、スヌースは禁煙を支援する手段として機能するだけでなく、人々がそもそも喫煙を始める割合を低下させる可能性も有している。

スヌースは全世界で合法か

スヌースは世界52カ国で禁止されており、その多くの国での規制状況は複雑です。EU域内では、スヌースをオンラインで購入したり、取引のために製品を輸入することは違法ですが、人々が個人的に使用するために輸入することを妨げる法律は存在しません。この規則は、1995年のEU加盟時にディロゲーション（免除）を得たスウェーデンを除く、EU加盟国すべてに適用されます。この法律は、1992年に英国でSkoal Banditsという湿った無煙タバコのブランドが発売され、口腔用スナッフが禁止された後に制定されました。この製品と口腔がんとの関連を示唆する根拠のない懸念に加え、Skoal Bandits が10代の若者を標的として販売されているとの懸念が、英国での禁止措置につながり、その後EUもこれに追随した。¹⁹

スヌースの入手可能性の拡大は、公衆衛生にどのような利益をもたらすか

もしEUでスヌースの禁止令が撤回された場合、EUでは30歳以上の男性で年間約32万人のタバコ関連の早期死亡を防ぐことができると見込まれている。²⁰

欧州委員会のレビューでは、無煙たばこ製品をたばこに完全に置き換えることで、最終的に現在喫煙によって引き起こされている呼吸器疾患による死亡をほぼすべて防ぎ、現在喫煙によって生じている心血管死亡率を少なくとも50%減少させると結論付けている。²¹

規制当局や保健機関によるスヌースへの見解

2016年の報告書『Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction（煙のないニコチン：たばこ害低減）』において、英国の王立医師会は、より安全なニコチン製品としてのスヌースの可能性に言及しました。それは次のように述べています。「スウェーデンにおける[...]スヌースの入手可能性と使用は、[...]かなりの割合の喫煙者が、健康への危険性が低い、社会的に受け入れられ、手頃な消費者の代替品があれば、喫煙タバコから代替品に切り替えることを示しています」。²²

2019年10月、米国食品医薬品局（FDA）は、スヌースメーカーである Swedish Match に対し、同局として初となる Modified Risk Tobacco Product（MRTP）認可を付与しました。²³この決定により、同社の「General Snus」8製品について、紙巻たばこと比較した場合の特定の健康リスクの低減に関する情報を付した販売が認められました。

FDAの要約では、「利用可能な科学的証拠は、8種類のGeneral Snus製品のみを使用することで、個々のたばこ使用者における健康被害およびたばこ関連疾患のリスクが大幅に低減されることを示している」と述べられています。また、「これら8種類のGeneral Snus MRTP製品は、集団全体の健康に利益をもたらす」と付け加えています。

さらにFDAは、「『紙巻たばこの代わりにGeneral Snusを使用すると、口腔がん、心疾患、肺がん、脳卒中、肺気腫および慢性気管支炎のリスクが低下する』という主張は、科学的に正確である」と述べています。

まとめ

スカンジナビア諸国におけるスヌースの使用実績は、たばこハームリダクションの有効性を裏付ける十分なエビデンスを提供している。長期的な疫学データは、スウェーデンおよびノルウェーの両国において、人口の相当数がスヌースを使用していることが、極めて低い喫煙率および喫煙関連疾患の発生率と関連していることを示している。したがって、スヌースが禁止または厳しく規制されている国では、消費者は個人および公衆衛生の改善に寄与することが実証されている製品へのアクセスを制限されていることになる。

本資料は2022年9月に初版を公開し、2026年5月に更新された。

さらに2019年10月には、米国食品医薬品局（FDA）がスヌース製造業者に対し、同局初となるリスク低減たばこ製品の認可を付与した。



参考文献

- ¹ Patwardhan, S., & Fagerström, K. (2022). The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool? *Nicotine & Tobacco Research*, 24(4), 623–625. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab198>.
- ² Rutqvist, L. E., Curvall, M., Hassler, T., Ringberger, T., & Wahlberg, I. (2011). Swedish snus and the GothiaTek® standard. *Harm Reduction Journal*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-8-11>.
- ³ Swedish Match—B(a)P. (2016, 3月 7). Swedish Match AB. <https://www.swedishmatch.com/Snus-and-health/GOTHIA TEK/GOTHIA TEK-standard/BaP/>.
- ⁴ Gartner, C. E., Hall, W. D., Vos, T., Bertram, M. Y., Wallace, A. L., & Lim, S. S. (2007). Assessment of Swedish snus for tobacco harm reduction: An epidemiological modelling study. *The Lancet*, 369(9578), 2010–2014. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60677-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60677-1).
- ⁵ Schwarzfeld, M. (2010, 9月 14). *How Snus Works*. HowStuffWorks. <https://science.howstuffworks.com/snus.htm>.
- ⁶ What Are the Risk Factors for Lung Cancer? (2021, 10月 19). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm.
- ⁷ Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J., & O'Connell, G. (2019). Snus: A compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0335-1>.
- ⁸ Lee, P. N. (2011). Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology: RTP*, 59(2), 197–214. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2010.12.002>.
- ⁹ Risks and causes for mouth cancer. (日付なし). Cancer Research UK. 回収 2022年9月26日, から <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/risks-causes>.
- ¹⁰ Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O., & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*, 141(4), 687–693. <https://doi.org/10.1002/ijc.30773>.
- ¹¹ Clarke, Thompson, Weaver, Thompson, & O'Connell, 2019.
- ¹² Lee, P. N., & Thornton, A. J. (2017). The relationship of snus use to diabetes and allied conditions. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 91, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2017.10.017>.
- ¹³ Folkhälsomyndigheten. (2024, 12月 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/>.
- ¹⁴ European Commission. (2015). *Special Eurobarometer 429: Attitudes of Europeans towards tobacco* [Data set]. http://data.europa.eu/88u/dataset/S2033_82_4_429_ENG.
- ¹⁵ Sweden country factsheet accessible at: European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 539: Attitudes of Europeans towards tobacco and related products* [Data set]. European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- ¹⁶ Lee, P., & Ramström, L. M. (2017). *New data shows low risk nicotine product snus is 95 percent safer than smoking*. EurekAlert! <https://www.eurekalert.org/news-releases/591470>. Report of data presented at the Global Forum on Nicotine 2017.
- ¹⁷ *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, 1月 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- ¹⁸ Bates, C., Fagerström, K., Jarvis, M. J., Kunze, M., McNeill, A., & Ramström, L. (2003). European Union policy on smokeless tobacco: A statement in favour of evidence based regulation for public health. *Tobacco Control*, 12(4), 360–367. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.360>.
- ¹⁹ Snowdon, C. (2011). *The Art of Suppression: Pleasure, Panic and Prohibition Since 1800*. Little Dice.
- ²⁰ Lars Ramström, Institute for Tobacco Studies, Sweden. (2017). *Sweden's pathway to Europe's lowest level of tobacco-related mortality*. Global Forum on Nicotine.
- ²¹ Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks. (2008). *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/04_scenihr/docs/scenihr_o_013.pdf.
- ²² Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP Policy: Public Health and Health Inequality). Royal College of Physicians. <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>.
- ²³ US Food & Drug Administration. (2020, 3月 24). *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products>.



This document was originally published in September 2022 and was updated in May 2026.
GSTHR. (2022). *What is snus?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/what-is-snus/>

たばこの健康被害軽減低減をめぐる世界の状況、またはこのGSTHRブリーフィングペーパーで提起されたポイントの詳細については、info@gsthr.orgにお問い合わせください。

私たちについて: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** は、人権に根ざした公衆衛生戦略として、有害物質の削減を推進しています。40年以上にわたり、薬物使用、HIV、喫煙、性的健康、刑務所における有害物質削減活動に携わってきた経験を持っています。K•A•Cは、**たばこの健康被害軽減低減をめぐる世界の状況 (GSTHR)**を運営し、世界200以上の国と地域におけるたばこ害軽減の発展、より安全なニコチン製品の使用、入手、規制対応、喫煙率や関連死亡率についてマップを作成しています。すべての出版物とライブデータについては、<https://gsthr.org>をご覧ください。

資金調達: GSTHRプロジェクトは、米国の独立非営利団体 (501(c)(3)) である**Global Action to End Smoking** からの助成金によって制作されており、米国の法律により、寄付者から独立して運営することが義務付けられています。このプロジェクトとその成果物は、助成金契約の条件により、財団から独立しています。