

禁煙科学 Vol. 6(03), 2012. 03



目 次

【原著】

- 禁煙導入のための死亡情報活用 ～禁煙関連疾患死亡リストの構築～
森岡 聖次 1

【短報】（第6回日本禁煙科学会学術総会 優秀演題賞受賞）

- 禁煙によるQOLの改善効果（SF36を用いて）
長嶺 直美 6

【二次抄録】（第6回日本禁煙科学会学術総会 優秀演題賞受賞）

- 当院血液浄化センターにおける禁煙支援の構築
新城 尚美 9

【論文紹介】

- 実践報告「写真付き電子メールによる食事改善支援プログラムを用いた無作為介入試験」
筆者：海老原 泰代 12

【報告】

- 第111回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 福岡 13

【その他】

- 週刊タバコの正体（2011/09-2012/03） ～日本禁煙科学会HPに掲載中～
奥田 恭久 14

【原著】

禁煙導入のための死亡情報活用 ～喫煙関連疾患死亡リストの構築～

森岡 聖次¹⁾ 奥田 恭久²⁾

要 旨

背景：多くの喫煙者は禁煙挑戦しようと考えているが、決断に到るきっかけがむずかしい。そこで、喫煙者への禁煙導入を促すため、著名人の死亡記事などから情報を収集し、データベースを構築し、講演会、禁煙外来での患者指導などに用いた。

方法：データ源は2003年4月以降の全国紙のほか、人生のセイムスケール等のインターネット情報を用いて収集した。死亡者が生前喫煙者であったかどうかは本人の記述や喫煙している写真を判断根拠とした。喫煙関連疾患は、加濃らの提唱した260以上の疾病リストを照合した。生没年は百科事典のほか、ウィキペディア等を参照した。啓発方法は防煙教育の場や禁煙外来等で啓発対象者の年齢、背景を考慮して、作成したリストの中から代表的な俳優（女優）、歌手、作家、学者、スポーツ選手等を紹介した。

結果：2010年7月現在で、516人（最古生年1804→最新生年1971：うち女性35人）を収集（うち日本人・東洋系は81%）した。このうち54人は現段階で死因不明であった。残る462人の職業は、作家32%、俳優（女優）17%、歌手12%が上位であった。死亡年齢は最年少31歳から最高100歳までで、この516人とは別に、喫煙歴不明の181人が喫煙関連疾患死亡者として収集されたが、現時点では生前の喫煙歴は確認されていない。死因別では、男女ともがん（男44%、女54%）、循環器疾患（男29%、女26%）、呼吸器疾患（男女とも9%）が多かった。

結論：著名人の死亡は話題性も高く、たばこ病を身近なものとして認識させ、禁煙挑戦を促進するうえで有用であると示唆された。新聞報道などでは、可能な限り死因と喫煙歴を掲載することが期待された。また禁煙効果の啓発のためには、禁煙した著名人自身が禁煙啓発する必要があると考えられた。

キーワード：データベース 喫煙関連疾患 著名人 禁煙導入

緒 言

多くの新聞読者は、訃報欄に注目しているが、その人物が喫煙者であったかどうか、死因は喫煙関連疾患であったかどうか、明示されていない場合も多い。人間は必ず死ぬ生命体であり、著者らは、その死亡情報はプライバシー問題が許せば有効活用されるべきである、と考えている。調査年次によりばらつきはあるが、喫煙者の

4割程度¹⁾、本数を減らしたいと思う者を含めれば6割以上は禁煙したい²⁾と思っており、喫煙者は禁煙挑戦へのきっかけを求めている。

一般人の死に比較して著名人・有名人の死や傷病が住民に与えるインパクトは大きい。例えば、スキンヘッドの個性派俳優として風靡したYul Brynner（1920－1985）は喫煙者であったが、自身の肺がん発症を生前公表して、死後には“Do not smoke”との禁煙キャンペーン映像が公開された。日本でも漫才師コロムビア・ライト

1) 南和歌山医療センター 禁煙外来
2) 和歌山工業高校 産業デザイン科

責任者連絡先：森岡聖次

住所：和歌山県田辺市たきない町27-1

南和歌山医療センター 禁煙外来（〒646-9558）

電話 0739-26-7050（内線615）

(本名：鳥屋 二郎＝1927－2010) は長年の喫煙によって64歳で喉頭がんを発症し声帯を摘出後、食道発声法を体得して生前精力的に禁煙啓発を行っている³⁾。

このように、喫煙関連疾患患者自身が実体験に基づき禁煙を啓発することには大きなインパクトがあり、未成年者に対する防煙教育でも効果的であることが指摘⁴⁾されている。禁煙推進の成書でも、いかに有名人がたばこ病で早死したか、紹介している例⁵⁾がある。しかしながら、常にたばこ病経験者に啓発を依頼するには制約も多い。

そこで今回、有名人の喫煙関連疾患死亡者のデータベースを構築し、禁煙推進に供したので報告する。

方 法

著名人の死亡情報は、2003年4月以降、全国紙から得た。また、人生のセイムスケール(玉川 和正(編), 2004～現在も更新中)等のインターネット情報⁶⁾も補完的に用いた。死亡者が生前喫煙者であったかどうかについては、本人の記述、生前の喫煙写真を判断根拠とし、たばこ病であるかどうかの判断は著者のひとり森岡が行った。喫煙関連疾患の定義は、喫煙により罹患率、死亡率の有意な上昇を認める疾病群⁷⁾を用いた。

生没年の確認は、百科事典のほかウィキペディア(<http://ja.wikipedia.org/>)などのインターネット情報も検索した。データベースには氏名(芸名)、生没年、性別、職業、死因、その他の参考情報(例えば、心筋梗塞で死亡しているが、生前肺がんでも治療歴があったなど、死因以外の喫煙関連疾患病歴の有無など)を収載した。

表 1 性別年齢階層別死亡者数

区分	男	女
総数	481(100%)	35(100%)
30-39歳	13(3)	1(3)
40-49	34(7)	6(17)
50-59	68(14)	7(20)
60-69	121(25)	10(29)
70-79	171(36)	7(20)
80-89	65(14)	3(9)
90-99	8(2)	1(3)
100歳	1(2)	0(0)

※()は総数に対する割合(%)

啓発方法は、高校生には奥田が実施しているゼロタバコ・プロジェクトの中で2005年4月以降、数回印刷媒体として紹介⁸⁾した。成人に対しては禁煙外来での禁煙導入時や一般講演会で紹介した。この際、啓発対象者の年齢、背景を考慮して、代表的な俳優、歌手、作家、学者、スポーツ選手などを紹介した。

本データベース構築には研究費を得ていない。また、既報の公表された情報のみを編集しているため、研究に対する倫理委員会の倫理的判断を求めている。

結 果

1. データベースの構築

2010年7月までに516人(男481人、女35人)の死亡情報が収集された。表1に性別年齢階層別死亡者数を示す。死亡者の生年は1804年から1971年までと約2世紀に渡っていた。死亡年齢は31歳(男性画家、ほか)から100歳(男性作家)まで分布していたが、男では70歳台が36%と最も多く、女では60歳台が29%と多かった。54人(10%)は2010年7月時点では死因不明であった。出身地域別には、男では19%が欧米など非アジア人種、女では29%がアジア出身以外であった。職業別には、男では作家(32%)、俳優(16%)、歌手(11%)が多く、女では女優(34%)、作家(26%)、歌手(23%)が多かった。また表には示していないが、これら516人以外に、喫煙関連疾患で死亡した181人を収集したが、2010年8月時点では喫煙歴不明となっているため、リストには掲載しなかった。

2. 主な死因

表2に死因別死亡数を示す。男ではがん44%、循環器疾患29%、呼吸器疾患9%の順に多く、女ではがん54%、循環器疾患26%、呼吸器疾患9%の順であった。

表3に、がん死亡数を部位別に示す。男(211人)では肺(29%)、肝(12%)、胃(10%)、咽頭・喉頭(10%)、食道(10%)の順であり、女(19人)では肺(21%)、胃(21%)、乳(11%)となっており、これら以外は9部位9人の死亡であった。

循環器疾患では、男(139人)では心不全(41%)、心筋梗塞(14%)、脳出血(14%)、腎不全(9%)の順であり、女(9人)では心不全(67%)、腎不全(22%)、心筋梗塞(11%)であった。

表2 死因別死亡者数

区分	男	女
総数	481(100%)	35(100%)
がん	211(44)	19(54)
循環器	139(29)	9(26)
呼吸器	44(9)	3(9)
消化器	27(6)	1(3)
その他	9(2)	0(0)
不明	51(11)	3(9)

※()は総数に対する割合(%)

表3 部位別がん死亡者数

区分	男	女
総数	211(100%)	19(100%)
肺	61(29)	4(21)
肝	25(12)	1(5)
胃	22(10)	4(21)
咽頭喉頭	22(10)	1(5)
食道	21(10)	0(0)
大腸	16(8)	1(5)
膵	12(6)	1(5)
乳	0(0)	2(11)
その他	32(15)	5(26)

※()は総数に対する割合(%)

呼吸器疾患では、男(44人)では肺炎(59%)、間質性肺炎(14%)、肺気腫(9%)、呼吸不全(9%)の順であり、女(3人)では間質性肺炎(67%)、肺炎(33%)であった。

これらに次ぐ死因では消化器疾患(男で死因の6%、女で3%)が観察された。また病死ではないが、寝たばこで自宅が消失して焼死した例もあった。

3. 啓発結果

高校生に対する啓発では、リストに掲載された著名人の名を挙げることで、家庭内で保護者、同胞との会話のきっかけとなり、認識共有に効果が得られたと報告された。成人に対する講演会では、参加者から「あの人も喫煙していたのか」という驚きや「たばこは確かに万病のもとになっている」との納得が得られた。これらの理解程度については、アンケートなどで確認できていない。禁煙外来での説明でも、リストを用いて著名人の喫煙歴や死因について説明することが、相談者の禁煙決断に

有用であった。

考 察

本研究は特定の集団における死亡の全数調査ではないため、一般人口との死因の傾向比較などはできない。また著名人・有名人には定義がなく、死亡した有名人を全員補足しているものではない。死因に関しては、報道されている死因が原死因⁹⁾であるかどうかは吟味できていない。さらに、生前の喫煙とたばこ病死との関連は深いと考えられるが、必ずしも個別の因果関係は確認していない。生前の喫煙状況に関しては、1日本数や喫煙年数などの情報がないため、喫煙量の推計は行えていない。本データベースの持つこれらの制約が存在していることを承知のうえで、禁煙推進啓発に活用する必要がある。

本データベースの男女比は、およそ14:1と極端に男が多かった。これは男女の喫煙率差の影響だけでなく、著名人の喫煙の公表状況の男女差にも由来していると考えられる。

喫煙者が禁煙を決断するのは、たばこ税率の引き上げ、友人、隣人の禁煙、旧知の喫煙者の疾病、死亡、自身の喫煙に伴う症状増加など、さまざまな要素がある¹⁰⁾と考えられるが、同世代の著名人の死は、禁煙意欲を高める傾向に働く¹¹⁾こともあるとの報告もある。従って、今回作成したリストにより、いかに多くの死が喫煙に関連しているかを再認識する機会を提供することに有用であると考ええる。

喫煙者の中には「自分だけは喫煙関連疾患にはかからない」といった奇妙な自信を持つ場合もあり、同年輩の著名人が喫煙関連疾患に罹患していたことを示すことは、自身の健康に対する警告にもなり、禁煙勧奨にも有用であろう。喫煙していた有名人が、禁煙したことによってどのようなメリットがあったかを自身で述べることも禁煙啓発には有用¹¹⁾であると思われるが、現状では禁煙後の経緯に関する情報量はまだ多くない。

今回収集された情報のうち、背景要因としての職業では、男の194人(40%)は俳優、歌手など、直接声を用いる職業であり、女では21人(60%)が声を出す職業であった。たばこが喉頭がんを含めがん発生の要因¹²⁾であり、発声を含めた呼吸機能全般に悪影響がある¹³⁾ことは明白である。そうであるにも関わらず、職業上も呼吸機

能を健全に保つべきプロフェッショナルが喫煙関連疾患によって本業（仕事）の中断を余儀なくされ、死亡に至っている現状はまことに残念であり、職能全体としての禁煙介入が必要であることを示唆している。

また今回、スポーツ選手の喫煙関連疾患死亡は男で20人、女で1人収集された。運動パフォーマンス上、喫煙が不利であることは明白¹⁴⁾であるにもかかわらず、スポーツ選手でも一定の喫煙率があることは、スポーツの本来の目的の上からも残念である。

今後は、メディアや芸術・スポーツなどに関連する多くの団体が禁煙宣言を出し、喫煙被害を減らす行動を取ることが期待される。これらのデータベースを更新するには、新聞等のメディアが死亡者の喫煙歴と病名を編集することが重要である。また今後は、有名人の喫煙者が禁煙して、コロムビア・ライト氏のように禁煙の効能を啓発することが求められる。

受動喫煙に関しては、いわゆるsecond-hand smokeだけでなく、近年は時差を伴ったthird-hand smoke（残留受動喫煙）の課題¹⁵⁾も出てきている。今回の情報収集では、受動喫煙による死亡については、充分収集できなかった。本人が生前非喫煙者であることが明確であった、喫煙関連疾患で死亡している例では、受動喫煙被害である可能性がある。受動喫煙の影響を数量として測定することは困難であるが、大規模コホート研究からは、夫が喫煙者である場合の非喫煙妻の肺がん死亡率は2倍になる¹⁶⁾¹⁷⁾ことが報告されており、健康被害は相当大きいものと考えられる。受動喫煙影響の数量化は、今後検討されるべき課題であると思われる。

また、高校生に対する防煙教育における本データベースの活用では、生徒が自分の家人に対する禁煙勧奨をする場合、具体的な人名を出して話すことには説得性があり、保護者や同胞への禁煙介入に有用であったことが示唆された。

結 語

禁煙推進に用いる目的で、著名人・有名人の喫煙関連疾患死亡に関連したデータベースを構築した。2003年以降2010年7月までに516人（男93%）の情報が収集され、死因不明は54人（10%）であった。本データベースを開示することは、一般集団における禁煙導入に有用である

と考えられた。

本研究の情報収集に関しては、渡辺文学氏（たばこ問題情報センター）からのご指導を得た。記して感謝申しあげる。本研究の要旨は第5回日本禁煙科学会学術総会（2010年、徳島市）で発表した。

文 献

- 1) 厚生労働省(編): 平成22年国民健康・栄養調査結果の概要<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000020qbb.html> (2012年2月15日にアクセス)
- 2) 厚生省保健医療局(編): 平成10年度喫煙と健康に関する実態調査報告書. 厚生省, 東京, pp. 18-31, 2000.
- 3) コロムビア・ライト: 生きてりゃこそ. 国書刊行会, 東京, 1994.
- 4) 森岡 聖次, 畑中 孝之, 中川 利彦, 他: 防煙メッセージの発信—たばこ病体験者の取り組み—. 第18回日本禁煙推進医師歯科医師連盟学術総会抄録集, 日本禁煙推進医師歯科医師連盟和歌山県支部, 湯浅町, p. 27, 2009.
- 5) 加濃 正人(編): タバコ病辞典. 実践社, 蕨市, pp. 563 -565, 2004.
- 6) 玉川 和正(編): 人生のセイムスケール. 2004以降更新中. (<http://art-random.main.jp/samescale/077.html> 2010年8月10日にアクセス)
(これ以外に、訃報ドットコム<http://fu-hou.com/>や訃報新聞<http://senmonshinbun.jyuluck-do.com/>などへもアクセスした)
- 7) 加濃 正人(編): 前掲書(5)に同じ). pp. 12-33, 2004.
- 8) 奥田 恭久: 週刊タバコの正体100号の記録. 禁煙科学, 1(3), 2007:25-28.
- 9) 柳川 洋, 田中 平三, 簗輪 眞澄, 他(監訳): 疫学辞典(第5版). 日本公衆衛生協会, 東京, pp. 77-78, 2010.
- 10) 日本医師会(訳): 医師とたばこ—医師・医師会はいま何をなすべきか—. 日本医師会, 東京, pp. 43-57, 2002
- 11) 山中 進(編): たばこバカ本. 晋遊社, 東京, pp. 124-127, 2004.

- 12) Speizer FE, Tager IB: Epidemiology of chronic mucus hypersecretion and obstructive airways disease. *Epidemiol Rev*, 1, 1979:124-142.
- 13) Doll R, Peto R, Wheatley K, et al.: Mortality in relation to smoking: 40 years' observations on male British doctors. *Br Med J*, 309 (6959), 1994:901-911.
- 14) 東山 明子: アスリートへの禁煙支援. 吉田 修(監修): 禁煙指導・支援者のための禁煙科学. 文光社, 東京, pp. 236-240, 2007.
- 15) Saito Y, Ueta I, Ogawa M, et al.: Miniaturized sample preparation needle: a versatile design for the rapid analysis of smoking-related compounds in hair and air samples. *J Pharm Biomed Anal*, 44(1), 2007:1-7.
- 16) Hirayama T: Non-smoking wives of heavy smokers have a higher risk of lung cancer. *Br Med J*, 282 (6259), 1981: 183-185.
- 17) 森岡 聖次, 重松 逸造: 日本の医療と疫学の役割—歴史的俯瞰—. 克誠堂出版, 東京, pp. 30-44, 2009.

A database of death causes on well-known smokers for smoking cessation programme.

Seiji Morioka*1, Yasuhisa Okuda*2

Affiliation:

*1: Department of smoking cessation, Minami-Wakayama Medical Centre Hospital

*2: Department of industrial design, Wakayama Technical High School

【Abstract】

Purpose: In order to promote smoking cessation, we made a database of death causes on smokers including celebrities.

Methods: Original information on each death was collected through major news papers from April 2003 together with internet information. Data verification was done by SM to examine each celebrity's articles and photographs. Each birth and death date was checked with encyclopaedias and Wikipedia. We delivered such information with special consideration of readers' and audience's background.

Results: A total of 516 deaths (birth year:1804-1971) including 35 women were edited by July 2010. Of these, 81 men and 10 women were not Asian race. The youngest deaths were 2 men at the age of 31, and the oldest 100 years old man. As for cause of deaths, 54 men and women were unknown at the moment. We edited another 181 people who died of tobacco-related diseases but their smoking status was not verified. Some 82% of men and 89% of women died of three major causes. Leading cause of deaths for both men and women was cancer, followed by cardiovascular second and respiratory third.

Conclusion: Deaths of celebrities are shocking and influential to promote tobacco cessation in communities. News papers are expected to edit smoking status and cause of deaths for celebrities. Famous people who stop smoking should be followed in terms of showing healthier life course.

Key words: database, tobacco-related diseases, celebrity, smoking cessation promotion

【短報】(第6回日本禁煙科学会学術総会 優秀演題賞受賞)

禁煙によるQOLの改善効果 (SF36を用いて)

長嶺 直美¹⁾ 依田 千恵美¹⁾ 橋本 美和子¹⁾ 鉢嶺 真由美¹⁾ 永吉 奈央子¹⁾ 徳山 清之¹⁾

キーワード: 禁煙・健康感・SF36・生活の質(QOL)

【はじめに】

禁煙に際して生活の質(QOL)が改善するか否かを検証することは喫煙者の禁煙動機付けに重要である。今回、禁煙外来受診患者を対象に健康関連QOLの測定尺度であるSF36を用いて禁煙前後のQOLの評価を行ったので報告する。

【SF36について】

SF-36 v 2は健康関連QOLを測定するための科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度として国際的に使用されており、日本語版は京都大学の福原氏らにより作成、改良された。振り返り期間過去1カ月のスタンダード版と振り返り期間過去1週間のアキュート版がある。いずれも36の質問項目からなり、

- ①身体機能P F
- ②日常役割機能(身体)R P
- ③身体の痛みB P
- ④社会生活機能S F
- ⑤全体的健康感G H
- ⑥活力V T
- ⑦日常役割機能(精神)R E
- ⑧心の健康M H

の8つの下位尺度に分けられ、身体的側面(PCS)と精神的側面(MCS)での包括的尺度となるサマリースコアが算出される。国民標準値との比較ができる点も優れた点である。

【対 象】

今回の調査対象は、当院禁煙外来を受診した145名のうち、QOL質問シートへの記載に同意し、かつ保険診療の標準スケジュールを終了、禁煙に成功した成人男性15名(平均年齢55±14歳)であった。

【期 間】

平成21年5月～平成22年5月

【方 法】

QOLの評価には、SF-36 v 2スタンダード版を用い、当院禁煙外来の初診時と、保険診療の標準スケジュール終了時、診療前に自己記入式で記入してもらい集計した。8つの下位尺度のスコアと、身体的側面および精神的側面サマリースコアを禁煙の前後で比較した。検定にはStatView5を用い、T検定で比較した。

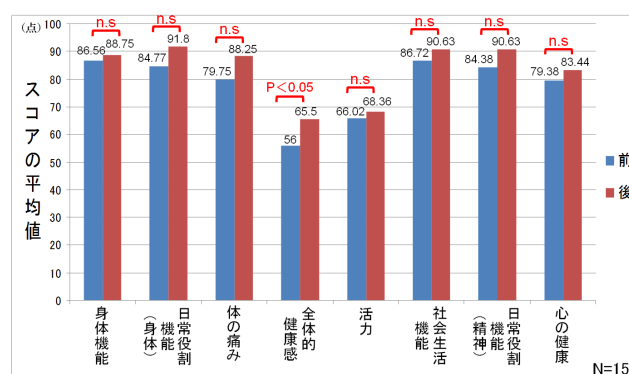


図1 8つの下位尺度の禁煙前後の推移

1) 医療法人 清心会 徳山クリニック

責任者連絡先: 長嶺直美
 住所: 沖縄県浦添市牧港2丁目46番12-102
 医療法人 清心会 徳山クリニック (〒901-2131)
 電話 098-942-1001
 E-mail: s-toku@tokuyama.or.jp

【結 果】

「8つの下位尺度」では、8項目すべてで上昇したが、全体的健康感のスコア平均値にて禁煙前5.6から禁煙後6.5.5と有意な上昇が見られた。(図1)

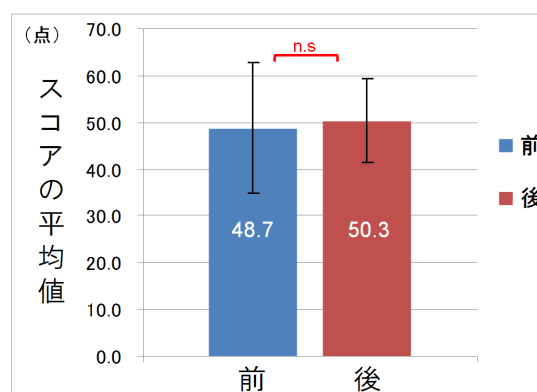
「サマリースコアの比較」では、身体的な面(PCS)のスコア平均値では48.7から50.3へ上昇したが、統計的な有意差はなかった(図2)。

精神的な面(MCS)のスコア平均値では50.7から54.8へ上昇し、有意な上昇が見られた(図3)。

【考 察】

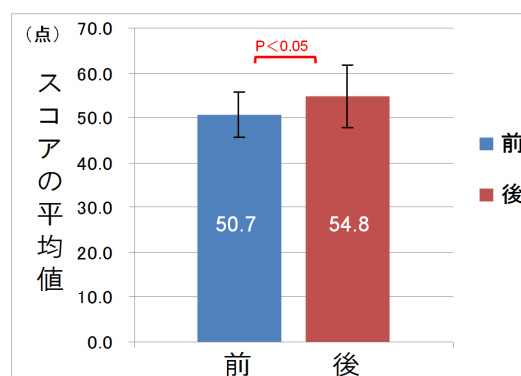
今回の結果から、禁煙成功者15名において全体的健康感上昇と精神的側面の上昇が認められた。禁煙効果チェックリストには、「出費が減った」「禁煙場所を気にしなくなった」「胃の調子よくなった」「口臭・体臭を気にしなくなった」「痰が減った」「コンビニへ行く回数が減った」「家族に隠れて吸っていたのを気にしなくなった」等の禁煙効果が記載されていた(図4)。

こうした禁煙効果を実感していることが全体的健康感上昇と精神的側面の上昇の1つの要因となった可能性がある。



N=15

図2 サマリースコアの禁煙前後の推移
①身体的側面(PCS)



N=15

図3 サマリースコアの禁煙前後の推移
②精神的側面(MCS)

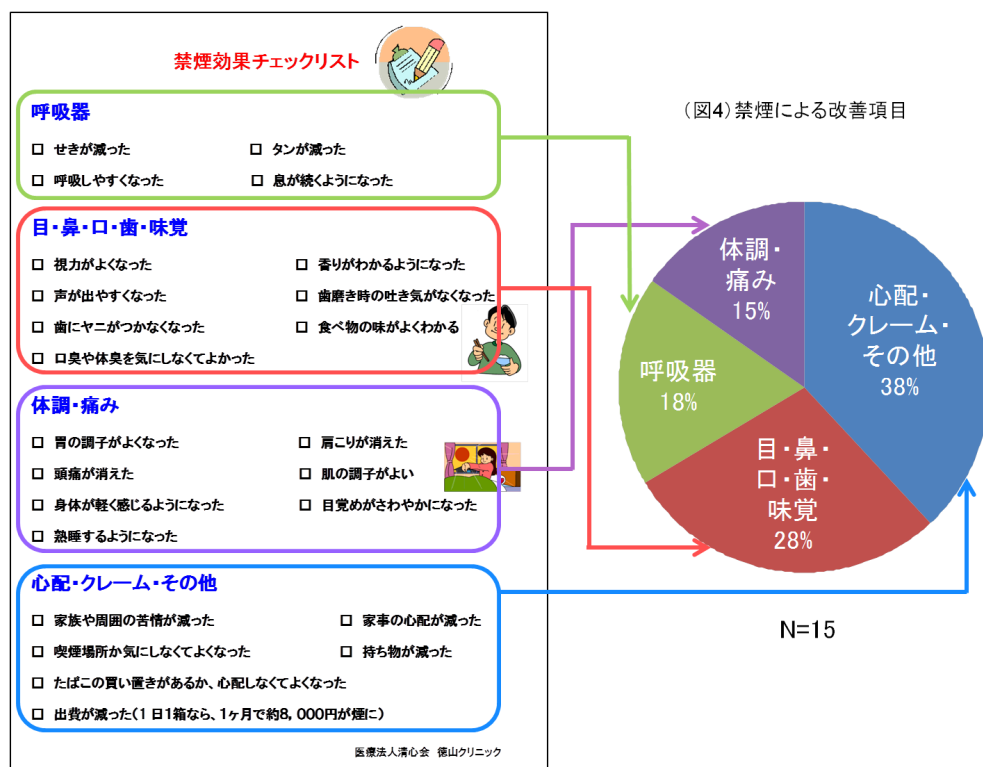


図4 禁煙による改善項目

また禁煙外来終了時の感想から禁煙前には「禁煙できるか、タバコなしでやっていけるか」「仕事ははかどらない、人生の楽しみがなくなる」「太ってしまう」「タバコには害があると知りながら吸っている」「禁煙に苦しんでいる」等の不安があったが、禁煙後には「案外楽に禁煙できた」「禁煙して人生が良い方向へ変化したように感じた」「行動範囲がひろがった」等の喜びの言葉が記載されていた(図5)。禁煙する前の不安が軽減した事や、禁煙できた達成感と喜びが精神的側面(MCS)の上昇の数字に表れている可能性がある。

なお、本調査は今回は禁煙成功者のみに実施したが、今後は禁煙不成功者についても調査し、今回調査結果と比較することが必要である。

【結 語】

禁煙することにより、全体的健康感が上昇し、精神面でのQOLの改善がみられることが示唆された。

禁煙前

- ・禁煙できるか、タバコなしでやっていけるか
- ・仕事ははかどらない、人生の楽しみがなくなる
- ・太ってしまう
- ・タバコには害があると知りながら吸っている
- ・禁煙に苦しんでいる

禁煙後

- ・案外楽に禁煙できた
- ・禁煙して人生が良い方向へ変化したように感じた
- ・行動範囲が広がった
- ・臭いを気にせず人に会えることで気が楽になった
- ・外出時はタバコが吸えるかを考えていた自分とさよならです
- ・また行動することが楽になりました
- ・必ず目的を達成できることを知りました

図5 禁煙外来終了時感想文より

花便り

— 2012. 03 (1) —

薬用植物園の花が動きだしました。人は脳が制御して感覚が鈍いですが、植物は日一日と暖かくなっているのを感じているようです。

啓蟄も近いので、虫達もボチボチ動き出しそうです。

野生種のマンサクの花(写真右)です。園芸種で花弁が黄色く太い支那マンサク、また紅マンサクという赤色の目立つのも植えられています。やはり、日本本来のマンサクが、私たち日本人の心を優しくホットさせてくれるのかなど、今日の月例観察会で花を見つけた時に感じました。

マンサク：花弁4枚(ひも状)、雄蕊4個(中央)、雌蕊1個(中央奥)、顎4枚(外の丸いの)

ヒメリュウキンカ、支那マンサク、シキミ、ミツマタ、ローズマリー、フキ、ボケ(年中)などが花を咲かせています。アンズの蕾が急にピンクを増し、先きに花弁が見えるようになりました。たまに散歩して、花を見つけて下さい。気持ちが良いと思います。



暖かさに誘われて「アンズ」が咲き始めました。明日から少し冷えますので、19日の週が満開ではないと思います。サンシュユ、シキミ等も咲きだしました。周りの草木も花を咲かせていると思います。外を散歩して、楽しいことを見つけて下さい。

花粉症の早期には、濃いめの「茶菊」が効果があります。私は茶菊で眼のカユミを止めています。眼のカユミには「柴胡清肝湯」が良いかも!!

アンズの実がなるのが楽しみです。(種子は杏仁、中華虜裏の杏仁(あんじん)豆腐の原料です。杏仁(きょうにん)は咳止めの「麻杏甘石湯」などに配合します。

(写真と文)

熊本大学薬学部 薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治

【二次抄録】(第6回日本禁煙科学学会学術総会 優秀演題賞受賞)

当院血液浄化センターにおける禁煙支援の構築

新城 尚美¹⁾ 宮城 さちえ¹⁾ 永吉 奈央子¹⁾ 徳山 清之¹⁾

【背景と目的】

維持透析患者では心血管病や感染症のリスクが高いことから、禁煙支援の役割は大きい。しかし通常の禁煙外来で配布されている禁煙の資料には透析患者に使用するには不適切な事項も含まれていて維持透析者にとって適切で、より受診しやすい禁煙外来が必要である。

そこで当院では、血液浄化センターにて禁煙支援システムを構築し、透析患者向けの禁煙資料を作成したので報告した。また当院透析患者の喫煙状況調査や禁煙支援実績もあわせ報告した。

【禁煙支援システムの構築】

1. 喫煙状況のデータベース化

透析導入及び転入時に行う透析オリエンテーションに喫煙調査を追加し、早期に喫煙状況を把握出来るようにデータベース化した。(図1)

2. 血液浄化センター内の禁煙外来の設置

従来から当院では禁煙外来を「内科外来」で行っていたため、血液浄化センタースタッフが禁煙支援に関わる事はほとんどなかった。今回、透析患者を対象として血液浄化センター内で初回から卒煙まで禁煙担当看護師が支援できるようにした。(図2)

3. 禁煙支援パンフレットの作成

血液浄化センター内で利用しうる禁煙のパンフレット3編を作成した。3編とは、「禁煙外来案内編」「チャンピックス編」「ニコチンパッチ編」である。(図3) 内科での禁煙外来で用いている禁煙資料との相違点を以下に示す。

「チャンピックスの内服スケジュールについて」

通常使用では1日目～3日目は0.5mgを1日1錠、4日目より0.5mgを1日2錠、8日目以降は1mgを1日2錠と増量になるが、透析患者では0.

ID	患者名	性別	年齢	透析開始日	喫煙歴	喫煙量	禁煙希望	禁煙支援	禁煙担当
1	山田 太郎	男	65	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	山田 太郎
2	佐藤 花子	女	58	平成23年7月7日	喫煙	5本/日	希望	希望	佐藤 花子
3	鈴木 一郎	男	72	平成23年7月9日	喫煙	15本/日	希望	希望	鈴木 一郎
4	田中 美穂	女	60	平成23年7月9日	喫煙	8本/日	希望	希望	田中 美穂
5	高橋 健一	男	68	平成23年7月9日	喫煙	12本/日	希望	希望	高橋 健一
6	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
7	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
8	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
9	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
10	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
11	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
12	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
13	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
14	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
15	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
16	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
17	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
18	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
19	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
20	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
21	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
22	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
23	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
24	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
25	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
26	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
27	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
28	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
29	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
30	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
31	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
32	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
33	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
34	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
35	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
36	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
37	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
38	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
39	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
40	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
41	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
42	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
43	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
44	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
45	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
46	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
47	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
48	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
49	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
50	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
51	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
52	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
53	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
54	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
55	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
56	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
57	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
58	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
59	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
60	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
61	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
62	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
63	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
64	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
65	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
66	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
67	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
68	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
69	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
70	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
71	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
72	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
73	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
74	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
75	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
76	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
77	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
78	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
79	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
80	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
81	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
82	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
83	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
84	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
85	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
86	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
87	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
88	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
89	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
90	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理
91	松本 大輔	男	71	平成23年7月9日	喫煙	14本/日	希望	希望	松本 大輔
92	伊藤 真子	女	63	平成23年7月9日	喫煙	10本/日	希望	希望	伊藤 真子
93	清水 健太	男	66	平成23年7月9日	喫煙	13本/日	希望	希望	清水 健太
94	山崎 美咲	女	57	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	山崎 美咲
95	高木 隆太	男	69	平成23年7月9日	喫煙	16本/日	希望	希望	高木 隆太
96	中村 由香	女	55	平成23年7月9日	喫煙	6本/日	希望	希望	中村 由香
97	渡辺 隆夫	男	70	平成23年7月9日	喫煙	18本/日	希望	希望	渡辺 隆夫
98	小林 千恵	女	62	平成23年7月9日	喫煙	9本/日	希望	希望	小林 千恵
99	山本 浩二	男	67	平成23年7月9日	喫煙	11本/日	希望	希望	山本 浩二
100	佐々木 真理	女	59	平成23年7月9日	喫煙	7本/日	希望	希望	佐々木 真理

図1 禁煙情報データベース

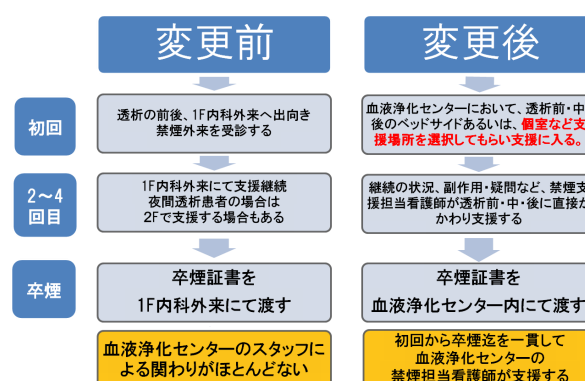


図2 透析患者を対象とした禁煙支援



図3 禁煙支援パンフレット

1) 医療法人 清心会 徳山クリニック
附属血液浄化センター

責任者連絡先：新城尚美
住所：沖縄県浦添市牧港2丁目46番12-102
医療法人 清心会 徳山クリニック (〒901-2131)
電話 098-942-1001
E-mail: s-toku@tokuyama.or.jp

5 mgを1日1錠としていることから、内服スケジュールを変更した。

「保険診療での禁煙外来費用について」

透析患者は一般の内科外来患者と異なり、特定医療療養受給資格や更生医療費などを受給していることが多く、禁煙外来に係る費用の支払額が一定ではないために医療費記載を削除し、そのつどクラークから説明するようにした。

更にほとんどの患者は医療費助成の対象で医療費の払い戻しが受けられるため、その情報を記載した。(図4)

「吸いたくなったときの代替行動について」

透析患者では水分管理やカリウム制限、塩分の取り過ぎなどへの注意が重要である。一般用の禁煙外来資料では、吸いたくなった時の代替行動として「熱いお茶や冷たい水を飲む、氷を口に含む、干し昆布や野菜スティックを食べる」などの項目があったが、透析患者には不適切であり削除した。

4. 透析来訪時の状況確認および報告システムの構築

週3回透析に通って来られる際に次回の禁煙外来受診を待たずに体重の変化の確認や治療薬の使用状況、副作用などを確認する事ができるため、その都度禁煙担当医師へ報告し対応するシステムとした。なお禁煙すると食欲が増し、食事摂取量や間食が増え体重が増加することがある。その場合に透析患者はドライウエイトの調整が必要になることから、このシステムは重要である。

【喫煙状況調査】

対象症例：

当院維持透析患者173名

男性96名 女性77名(腹膜透析患者含む)

平均年齢61.3歳±13歳

平均透析歴10.1年±7.7年

方法：

平成23年7月7日から7月16日までの期間、間きとりにて当院透析患者の喫煙状況調査を実施した。項目は、喫煙の有無、1日の喫煙本数と年数、禁煙希望やその方法などとした。(図5)

調査結果：

非喫煙者は149名で、過去に喫煙歴ありが56名であった。現在喫煙者は24名で、禁煙希望者が17名であった(図6)。

禁煙希望者17名の内訳は、「いずれは禁煙したいと思っている」7名、「自分の方法で禁煙する」3名、「禁煙外来を希望する」7名(その内4名は既に禁煙治療を開始)であった(図7)。

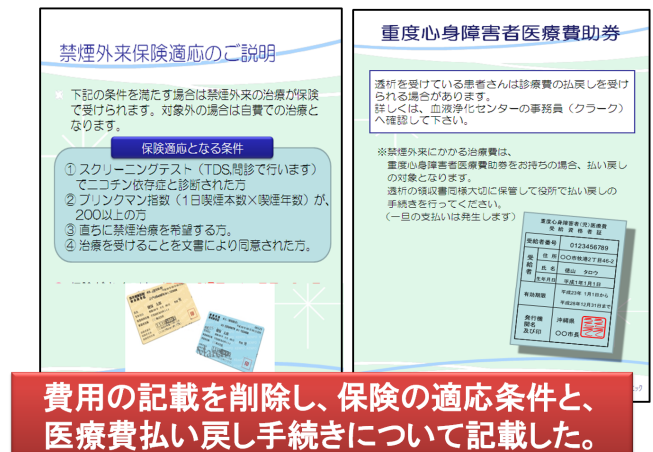


図4 医療費助成対象情報を記載

図5 喫煙状況調査

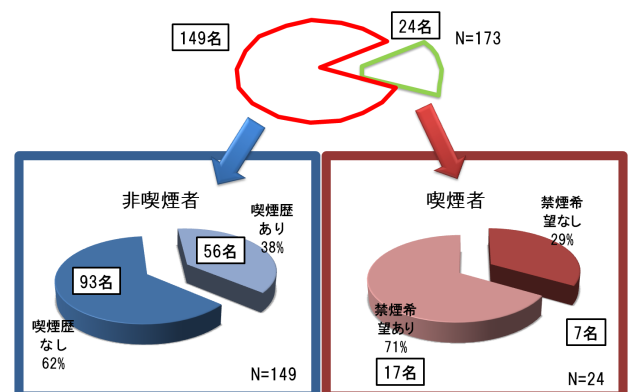


図6 透析患者の喫煙状況

【禁煙支援実績】

前述の喫煙状況調査で、まだ禁煙治療を開始していなかった人を含め、禁煙外来受診希望であった7名全員が禁煙治療を開始した。治療薬剤はバレニクリンが5名、バレニクリンからニコチンパッチへ変更が2名であった。

(図7)

治療開始した7名の経過は、平成24年2月1日時点で禁煙成功が2名、治療継続中が1名、禁煙に至らなかったが4名であった。更に喫煙状況調査で「禁煙する気はない」と答えていた1名が3ヵ月後、禁煙治療を開始した。

血液浄化センターでの禁煙支援の実施については、「内科外来まで行かなくていいので気持ちが楽」「待ち時間がなくて良い」などの声が聞かれ、受診し易い環境作りができたことが確認された。禁煙した患者からは「咳や痰が減った」「息苦しさなくなった」「ご飯が美味しい」などの喜びの声が聞かれた。

【考 察】

喫煙状況のデータベース化、血液浄化センター内の禁煙外来の設置および透析患者問診票と禁煙支援パンフレットの作成、透析来訪時の状況確認および報告システムの構築について報告した。これらのシステム構築により、透析患者の喫煙状況を迅速に把握することができるようになり、各スタッフから患者の情報が禁煙支援担当者に集まり、担当医師との連携もスムーズに行えるようになったことは大きなメリットと考える(図8)。透析患者にとってより身近な存在である透析スタッフが、これまで以上に積極的に禁煙に介入する事で、透析患者にとっての禁煙のきっかけ作りにもつながったと思われる。

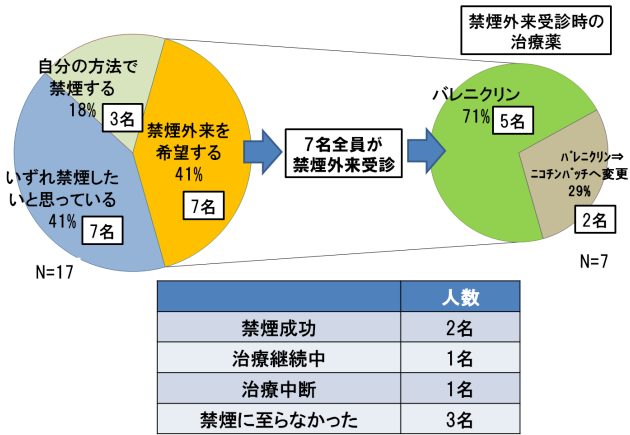


図7 禁煙希望者の内訳

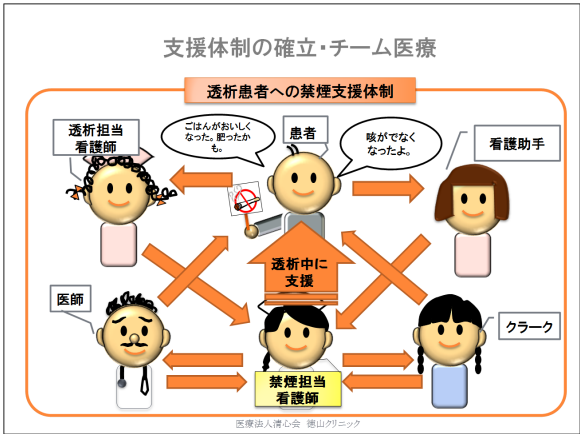


図8 支援体制の確立・チーム医療

【結 語】

当院の外来血液浄化センターにおける禁煙支援システムの構築と、当院透析患者の喫煙状況調査、禁煙支援実績について報告した。これらの取り組みによって、維持透析患者にとってより受診しやすい禁煙外来となっていると考える。

花便り

- 2012. 03 (2) -

3月中。レンギョウ（モクレン科）の花が咲きだしました。蕾が黄色く観えます。しかし来週始めの冷え込みで、開花が遅れそうです。

漢方では果実を「連翹（れんぎょう）」と言い、消炎排膿、皮膚疾患（ニキビなど）の改善を目的に、鼻炎、蓄膿などに用いる荊芥連翹などに配合されます。

写真下は支那レンギョウです。レンギョウ、チョウセンレンギョウが園には有ります。

アズが2部咲きになり、コブシが数えられる程度、白い花卉を出してきました。熊本大学の卒業式は3月23日です。薬学部ではエドヒガンザクラが満開かもしれません。

(写真と文)
熊本大学薬学部 薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治



【論文紹介】

実践報告

「写真付き電子メールによる食事改善支援プログラムを用いた無作為介入試験」

掲載誌：日本健康教育学会誌 第20巻 第1号 p 51-59 2012年

筆者：海老原泰代他

公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士

本論文は、電子メールを使用して食事アドバイスをすることが体重コントロールに効果があるかどうかを検証したものである。直接的に禁煙に関連した研究ではないが、体重コントロールは禁煙後の体重増加を防止するためにも重要であることから紹介する。

インターネット禁煙マラソンでは、メールを使用して禁煙支援が成功している事例が多くある。それをヒントに筆者は非対面式のプログラムを作成した。支援期間は3ヶ月とし、食事アドバイスは電子メールに添付した食事写真を用いて管理栄養士が判断してパソコンまたは携帯メールで返答し、安全な減量についての情報の提供には郵送される冊子とダイレクトメールによる情報提供を用い、参加者同士の相互支援にはメーリングリストを用いた。

対象は腹囲基準（男性85cm、女性90cm）以上、またはBMI25以上の39名（男性22名、女性17名）であり、対象者を性別・年齢階級で層化後、無作為に介入群と対照群の2群にわけて総摂取エネルギー量および体重の変化を検証している。3ヶ月の支援期間終了後、介入群男性では、総摂取エネルギー量が平均で427kcal ($p<0.01$) 減少し、介

入群女性では総摂取エネルギー量が平均で747kcal ($p<0.01$) 減少した。介入群の平均体重は男性3.4kg、女性1.3kg 減少したが対照群との有意差は認められなかった。介入群女性では空腹時血糖が4.5mg/dl ($p<0.05$) 減少したとのことであった。

本論文では以上のように、今回作成した3ヶ月間の電子メールを用いた食事改善支援プログラムで男性女性ともに介入群で総摂取エネルギー量の有意な減少が認められたことが述べられている。しかしながら解析人数が各群10名と少ないことや、血圧、血清脂質および空腹時血糖で受診勧奨域にある者は対象としなかったなど健常者を対象とした介入であったことが研究限界として論文に示されている。今後はさらに有用なプログラムの開発と対象の範囲を広げての検討が期待される。

(文責 日本禁煙科学会 高橋裕子)

【筆者連絡先】

海老原泰代

e-mail: yebihara@musashino-health.or.jp

花便り

- 2012. 03 (3) -



熊薬薬用植物園の旧正門（35年位まで）がリニューアルされました。そのメモリーツリーとして「ヤエベニシダレ」が植えられています。まだ小さいですが、花を咲かせましたので送ります。八重咲きなので、4/4の入学式まで花は有りそうです。

山桜の皮は、生薬名を「桜皮（おうひ）」と言い鎮咳薬の「プロチン液」に用いられます。雨が降ったり夜は寒かったりですが、風邪を引かないように花見をして下さい。

江戸彼岸桜も満開です。

(写真と文)

熊本大学薬学部

薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治

【報告】

第111回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in福岡

【講習会】

- ◆開催日：2012年3月18日（日）
- ◆場所：九州大学筑紫キャンパス（福岡県春日市）
- ◆主催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（KK）福岡・禁煙マラソン

【主たるプログラム】

◇禁煙支援

支援基礎コース

禁煙支援のためのエビデンス
喫煙防止教育から学ぶ禁煙支援
禁煙支援をマネジメントする

のだ小児科 野田 隆
飯塚市立病院 牟田広実
禁煙マラソン 三浦秀史

アドバンスコース

禁煙支援スキルアップ&実地の質問に答えます

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇ランチョン・セミナー（ファイザー共催）

禁煙支援最新情報

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇分野別コース

薬剤師分科会

薬剤師は禁煙支援の要

福岡市薬剤師会 東 千鶴

学校・職域の禁煙化

大学の禁煙化

九州大学 眞崎義憲

◇実践講座

吸える場所があるからやめられない。スモークフリーな社会に向けて
～職場・学校・家庭における受動喫煙対策～

産業医科大学 大和 浩

◇Q & A 参加者からの質問に答えます



眞崎先生の開会挨拶



牟田先生



熱演中の大和先生



毎週火曜日発行

【週刊タバコの正体】 2011/09-2012/03

和歌山工業高校 奥田恭久

URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_2011.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。

※一話ごとにひとつのpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。

※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。



■週刊タバコの正体 Vol. 20 (2011/09-2011/12)

- (No. 265) 第1話 アンケート結果
 (No. 266) 第2話 煙にまみれた人生
 (No. 267) 第3話 タバコを吸わなければいいだけです
 (No. 268) 第4話 警告
 (No. 269) 第5話 最初の一本
 (No. 270) 第6話 「なんの言われもないのに」
 (No. 271) 第7話 タバコの粒子とサードHANDスモーク
 (No. 272) 第8話 タバコは部屋も汚す
 (No. 273) 第9話 黄金色の稲穂
 (No. 274) 第10話 トイレの神様
 (No. 275) 第11話 おにぎり3個分
 (No. 276) 第12話 ワーキングブア
 (No. 277) 第13話 ユニセフ
 (No. 278) 第14話 50年後の落とし穴
 (No. 279) 第15話 和工の未来は明るい
 (No. 280) 第16話 しっかりしな一よ、日本
 (No. 281) 第17話 バリアフリーとスモークフリー

■週刊タバコの正体 Vol. 21 (2012/01-2012/03)

- (No. 282) 第1話 まけるな!! 和歌山
 (No. 283) 第2話 肺がん死亡率30倍
 (No. 284) 第3話 悪性腫瘍
 (No. 285) 第4話 何のために吸ってたのか
 (No. 286) 第5話 そう遠くない
 (No. 287) 第6話 誇らしいふる里
 (No. 288) 第7話 タバコの経済収支
 (No. 289) 第8話 タバコの罖
 (No. 290) 第9話 天が与えた試練
 (No. 291) 第10話 タバコの火
 (No. 292) 第11話 タバコと謹慎

SERIAL NUMBER 265
第1話 週刊 タバコの正体20
2011/9-12

まだ8月で“暑い夏”は半分続きますが、みなさんの夏休みは終わりました。気持ちを切り替えて2学期の授業に取り組んで下さい。タバコの勉強も再開しますが、まずは1学期に答えてもらったアンケートの結果を紹介します。

君たちのうちの二人に一人は「タバコを吸うのは、かっこ悪い」と思っています。

そして、4人に3人が「一生、タバコは吸わないつもりです」。

さらに、「学校でタバコの煙を見ても平気」な人より、「学校でタバコを吸う人はなくなる」と感じている人のほうが多くなっています。

和工は新校舎とともに「クリーンな学校」に変わりました。

今回の 回答数	今回11/5 (%)	前回10/5 (%)
1 548	タバコを吸うのは、かっこ悪い	50 49
2 107	タバコを吸うのは、かっこいい	10 10
3 976	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ	68 90
4 72	タバコを吸うのは、本人の勝手でも迷惑かけない	7 6
5 850	一生、タバコは吸わないつもり	77 75
6 58	大人になったら、タバコを吸うつもり	5 7
7 551	友達がタバコを吸うのは、イヤだ	47 52
8 348	友達がタバコを吸っても、平気だ	32 31
9 515	先生がタバコを吸うのは、イヤだ	47 46
10 351	先生がタバコを吸っても、平気だ	32 34
11 687	家族がタバコを吸うのは、イヤだ	60 63
12 272	家族がタバコを吸っても、平気だ	25 24
13 878	タバコを吸うと、ガンになる	80 84
14 40	タバコを吸っても、ガンにならない	1 3
15 130	タバコの煙は、臭い	12 13
16 851	タバコの煙は、高い	77 74
17 712	学校でタバコを吸ってほしくない	65 63
18 187	学校でタバコの煙を見ても、平気だ	17 18
19 208	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる	19 16
20 635	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる	58 61

総数 1104



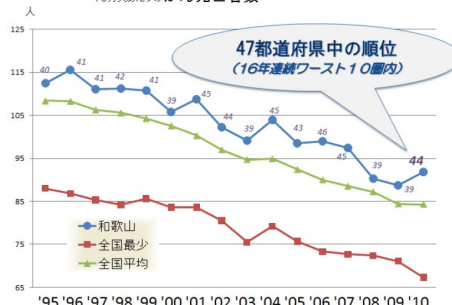
産業デザイン科 奥田 恭久

Serial number 282
第1話 週刊 タバコの正体21
2012/1-3

新年、明けましておめでとうございます。2週間ほどの短い冬休みでしたが、大晦日やお正月を挟んだので一年を振り返り、歳月の積み重ねを感じた人もいたでしょう。そう思うと、こうして新しい年を迎えられた事に改めて感謝し、昨年の災害を乗り越え、みんなで頑張る活気ある明るい一年にしたいものです。

さて、下の図は、国立がん研究センターが毎年発表している「がん統計都道府県比較 75歳未満年齢調整死亡率」のグラフです。16年前(1995年)から確実に死亡率は減ってきていますが、和歌山県の死亡率は、一番少ない県より10万人あたり30人も多く、常に全国ワースト10に入っています。人口100万人あたりになると300人もがんで亡くなる人が多いという事です。

10万人あたりのがん死亡者数



なぜ多いのか、原因は特定できないと思いますが、いつまでもこんな不名誉な状態では、やっぱり元気が出ません。せめて、がんの発症に大いに関係があるタバコはやめるべきだと思います。

「和歌山県大津市」大水害からの復興に向け、全県で「まけるな!! 和歌山」を合言葉に頑張らなければならない今年こそ、タバコなんか吸ってる場合ではありません。

「和歌山県大津市」
まけるな!! 和歌山



産業デザイン科 奥田 恭久

日本禁煙科学会HP

URL:<http://www.jascs.jp/>



編集委員会

編集委員長 中山健夫
編集委員 児玉美登里 富永典子 野田 隆 野村英樹
春木宥子 三浦秀史
編集顧問 三嶋理晃 山縣然太朗
編集担当理事 高橋裕子

日本禁煙科学会

学会誌 禁煙科学 第6巻(03)
2012年(平成24年)3月発行
URL: <http://jascs.jp/>
事務局: 〒630-8506 奈良県奈良市北魚屋西町
奈良女子大学 保健管理センター内
電話・FAX: 0742-20-3245
E-mail: info@jascs.jp