

# 禁煙科学 Vol. 6(07), 2012. 07



## 目 次

### 【論文紹介】

- 妊婦の喫煙が胎児発育、子どもの発育に与える影響の検討  
～日本の一地域における出生コホート研究「甲州プロジェクト」から～  
鈴木 孝太、山縣 然太朗 1

### 【報告】

- 第113回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 埼玉  
高橋 裕子 4  
第114回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 宮崎  
野田 隆 5

### 【連載】

- 週刊タバコの正体 (2012/07 No. 304-No. 307)  
奥田 恭久 3  
花便り -2012. 07- アピオス/大賀蓮  
矢原 正治 8

## 【論文紹介】

# 妊婦の喫煙が胎児発育、子どもの発育に与える影響の検討 ～日本の一地域における出生コホート研究「甲州プロジェクト」から～

鈴木孝太、山縣然太朗

山梨大学大学院医学工学総合研究部 社会医学講座

## 【はじめに】

出生コホート研究の多くは、児の出生時から研究を開始しており、妊娠初期における妊婦の生活習慣を、その時点で調査しているものは少なかった。山梨県甲州市（旧塩山市）と山梨大学大学院医学工学総合研究部社会医学講座（旧山梨医科大学医学部保健学Ⅱ講座）は、1988年から「甲州プロジェクト（旧塩山プロジェクト）」という母子保健に関する縦断調査を行っており、妊娠届出時から、乳幼児、そして中学生にいたるまで、母子の健康状態、生活習慣について調べている。妊娠期から追跡しているコホート研究は世界でもまれなものであり、これまでいくつかの研究成果が国際誌に発表されている。今回は、妊婦の喫煙と児の発育に関しての論文とその概要を紹介する。なお、甲州プロジェクトの概要については、既報を参照されたい<sup>1)</sup>。

## 1. 妊娠初期における妊婦の喫煙に関する検討

(Suzuki K, Sato M, Tanaka T, et al.: Recent trends in the prevalence of and factors associated with maternal smoking during pregnancy in Japan The journal of obstetrics and gynaecology research 36 (4), 2010:745-50.)

この論文では、1996～2000年度と、2001～2005年度の2つの期間における妊婦の喫煙率と、妊婦の喫煙に関連する生活習慣などの因子の違いを明らかにすることを目的とした。

対象者は、山梨県甲州市（旧塩山市）において、1996年4月1日から2006年3月31日までに妊娠届を提出した妊婦である。1996年4月1日から2001年3月31日までに妊娠届を提出した妊婦をグループ1、2001年4月1日から2006年3月31日までに妊娠届を提出した妊婦をグループ2とし、質問紙によって妊娠初期における妊婦本人の喫煙状況と、パートナーの喫煙状況、朝食欠食などの生活習慣、計画

妊娠かどうかなどを調査し、妊婦の喫煙率、また妊婦の喫煙と関連する因子について、グループ1とグループ2での違いを、喫煙率については $\chi^2$ 乗検定、喫煙に関連する因子についてはオッズ比およびその95%信頼区間を用いて検討した。

その結果、対象者はグループ1が1051人、グループ2が1022人、妊婦の喫煙率はそれぞれ8.2%と8.9%であり、喫煙率については有意な差を認めなかった。また、両グループで、パートナーの喫煙と朝食欠食は、妊婦の喫煙と有意に関連しており、グループ2においては、計画妊娠でないことも有意な関連を認めた。

これらの結果から、最近の妊婦の喫煙率は約8～9%であまり大きな変化を認めないが、パートナーの喫煙、朝食欠食、計画妊娠でないことは妊婦の喫煙と関連しており、妊婦の喫煙対策として、それらを考慮したプログラムを考えていく必要があると結論づけられた。

## 2. 妊婦の喫煙が妊娠予後に与える影響の検討

(Suzuki K, Tanaka T, Kondo N, et al.: Is maternal smoking during early pregnancy a risk factor for all low birthweight infants? Journal of Epidemiology 18(3), 2008: 89-96.)

低出生体重児は出生後の発育に関してリスクとなっていることが、さまざまな研究によって示されている。一方で、妊娠中の母体喫煙は低出生体重児、Small for Gestational Age (SGA)、早産のリスクであるとされているが、それぞれはオーバーラップしていることがあり、特に低出生体重児に関して、それらを分離して解析したものはない。そこで、本研究では低出生体重児を、SGA・Appropriate for Gestational Age (AGA)、早産・正期産に分類し、それぞれについて、妊娠中の喫煙がどの程度リスクとなっているかを検討した。

対象は1995年1月から2000年7月までに山梨県甲州市

(旧塩山市)で妊娠届を提出した妊婦である。まず、コホート全体での低出生体重児、SGA、早産を従属変数、妊娠中の喫煙を独立変数として、その後、低出生体重児をSGA・AGA、早産・正期産に分類した各群をそれぞれCaseとし、妊娠中の喫煙を独立変数とした、多重ロジスティックモデルによる多変量解析を行った。

研究機関内の対象者は1329名であり、妊娠届時調査データと、出生データの連結が可能であったのは1100人(82.8%)であった。このうち低出生体重児は81人(7.4%)であった。多変量解析を行ったところ、コホート全体では、低出生体重児、SGA児ともに妊娠初期の喫煙がリスクとなっていた。低出生体重児を分類した結果、SGA群とAGA群の比較では、SGA群で妊娠初期の喫煙がリスクとなっていたに対し、AGA群では喫煙が有意なリスクとはなっていなかった。早産群と正期産群の比較では、早産群で喫煙との関連は認められなかった。一方正期産群では喫煙が有意なリスクとなっていた。

これらの結果から、低出生体重児のうちAGAや早産を伴う児に関しては、本研究では検討できなかった歯周病などがそのリスクとなっている可能性が示唆された。低出生体重児の予防には、妊娠中の喫煙対策に加えて、臨床的な対策も重要であることがうかがえた。

### 3. 妊婦の喫煙が小学生の肥満に与える影響の検討

(Suzuki K, Ando D, Sato M, et al.: Association between maternal smoking during pregnancy and childhood obesity persists up to 9-10 years of age. *Journal of Epidemiology* 19(3), 2009:136-142.)

過去の甲州プロジェクトの結果から、喫煙を含む母親の妊娠中の生活習慣が、5歳児の肥満と関連することが示唆されたことに基づき<sup>2)</sup>、この論文では、その関連が9-10歳(小学校4年生)まで継続しているかどうかを検討することを目的とした。

対象者は、1991年4月1日から1999年3月31日までの期間に出生した子どもとその母親である。従属変数は5歳児および9-10歳児の過体重と肥満であり、これらは国際的な基準を用いて定義した。母親の妊娠初期の喫煙を独立変数とした。

調査期間中に、調査票に回答し子どもを出産した母親は1644人であった。その子どもが9-10歳となったときに1302人から身体データを収集した(追跡率: 79.2%)。母

親の妊娠初期の喫煙は9-10歳の子どもの肥満と関連していた(調整オッズ比, 1.91;95%信頼区間, 1.03-3.53)。しかしながら、点推定値は5歳児に比べて9-10歳では小さくなっていた。

この結果から、母親の喫煙を含む胎内環境が、9-10歳における子どもの肥満にまで影響を及ぼし続ける可能性を示唆した。

### 4. 妊婦の喫煙が子どもの発育に与える影響、特に性差に関するマルチレベル解析を用いた検討

(Suzuki K, Kondo N, Sato M, et al.: Gender differences in the association between maternal smoking during pregnancy and childhood growth trajectories: Multi-level analysis. *International Journal of Obesity* 35(1), 2011: 53-59.)

(Suzuki K, Kondo N, Sato M, et al.: Maternal smoking during pregnancy and childhood growth trajectory: a random effects regression analysis. *Journal of Epidemiology* 22(2), 2012: 175-178.)

近年、Barkerらにより、生活習慣病が胎内環境に起因する可能性がFetal programmingとして示唆されている。その一つの例として挙げられるものが、妊娠中の喫煙と子どもの肥満である。しかしながら、これら胎内環境がその後の発育に与える影響に性差があることは、動物実験では示唆されているものの、人を対象とした研究では明らかにされていない。そこで本研究では、上記縦断調査のデータを用いて、マルチレベル解析を行い、妊娠中の喫煙が児の発育に与える影響に性差があるかどうかを検討した。

対象者は、1991年から1999年に山梨県甲州市で出生した児およびその母親である。妊娠初期のアンケートにより喫煙状況を調査し、乳幼児健診、学校健診のデータを用いて児の身長・体重からBody Mass Index (BMI) および、WHOの指標によるBMI z-scoreを算出した。これらのデータを用いて、個人をレベル1、測定時点をレベル2とした固定効果モデル、また月齢をそのまま変数として用いる、Random-effects hierarchical linear modelを用いて、を用いて、妊娠中の喫煙が子どものBMI およびBMI z-scoreに与える影響を検討した。

研究期間内に1619人の子どもが出生し、出生時に加えて、3、5、7-8(小学校2年生)、9-10(小学校4年生)の

各時点で、身体データがあった子どもを解析対象者とした。追跡率は各時点において、ほぼ80%前後であった。どちらの検討においても、男児では妊娠中の喫煙が、年齢を経るごとにBMI、またWHOによって定められたBMIのz-scoreが上昇することに影響していたが、女児では、そのような関連は認められず、妊娠中に喫煙していた母親から生まれた児も、喫煙していなかった母親から生まれた児も、ほぼ同様のBMI、またBMI z-scoreの軌跡を描いた。

妊娠中の喫煙は、男女ともに出生時のBMIを減少させるが、その後の体重増加に与える影響は、特に男児で強いことが観察された。性差については、様々な動物実験で検討されており、今回の結果も、それらを支持するものである。以上よりこの結果は、今後Fetal programmingのメカニズムを検討していくうえで貴重な観察データであり、この結果をもとにメカニズムの解明が進むことが期待される。

## 【まとめ】

日本の一地域におけるコホート研究のデータを用いて、妊婦の喫煙、さらにはその喫煙が胎児、子どもの発育に与える影響を検討した論文を紹介した。最近、山梨県甲州市では、妊娠届を提出した全ての妊婦に対して、妊娠中の喫煙が胎児、また子どもの発育に与える影響を

まとめたリーフレットを作成し、配布している。このリーフレットの内容には、地域における上記の研究結果も盛り込まれており、今後、妊婦の喫煙対策、さらには、妊婦、子どもの受動喫煙対策を行う際の貴重なツールとなっていくことが期待される。

## 【文 献】

- 1) 鈴木孝太：甲州プロジェクト（甲州市母子保健長期縦断調査）の概要．保健の科学．； 53(2)， 2011： 76-80．
- 2) Mizutani T, Suzuki K, Kondo N, et al.: Association of maternal lifestyles including smoking during pregnancy with childhood obesity. Obesity 15(12), 2007: 3133-3139.

## 【週刊タバコの正体】

2012/07

和歌山工業高校 奥田恭久

### ■Vol. 22

- (No. 304) 第12話 採用条件  
(No. 305) 第13話 ダメ。ゼツタイ。  
(No. 306) 第14話 禁煙飲食店  
(No. 307) 第15話 タバコと味覚

URL: [http://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tobacco/truth\\_of\\_tobacco\\_2011.html](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学会のHPでご覧下さい。  
※一話ごとに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。



毎週火曜日発行



Serial number 304  
週刊 タバコの正体 第12話  
volume 22 2012.4.1

6月も下旬となり、もうすぐ1学期の期末考査が始まります。そして来週から7月に入ります。また暑い夏を迎えるわけですが、同時に7月は企業からの求人票が届く時期でもあります。毎年このことで3年生の諸君には、人生の大きな節目となる就職を決める重要な夏が始まります。

長らく平穏が日本全体を覆っている社会状況のなか、企業の採用状況もかなり厳しいのが現実です。君たちが求人票を見比べて企業を選ぶのと同時に、企業は応募者の中から、より優秀な人材を選ぶのは当然です。

さて、より優秀な人材を選ぶ基準は、会社の事情によって違いますが、最近その基準に「タバコを吸うか吸わないか」を含める会社が増えてきています。

なぜでしょうか、その理由を紹介しましょう。

1. 他人のタバコを吸われる受動喫煙を防止するために、仕事場は終日禁煙なのが普通です。だからコウチン依存症の人を採用すると、その人のためにタバコの煙が漏れない喫煙所をつくらなければならない。会社としては、そんなお金は出たくありません。
2. そして、仕事場は禁煙ですから、コウチン依存症の人は一日に何回も喫煙所にタバコを吸いに行かなければなりません。この時間は作業がストップしますから、会社としては損をします。
3. さらに、喫煙を続けていると胃腸に悪影響が及ぶため、胃腸障害のための休職が増えたと主人も困りますが、会社も困ります。
4. また、接客を要する仕事では、喫煙者の衣服についたタバコのニオイが会社のイメージダウンにつながると思われている会社もあります。

タバコなんか吸っているはずがない君たち高校生を採用条件には、こんな基準が適用されるはずはありません。でも、このような考え方が企業の常識となりつつあるのは事実なのです。

タバコは本人の健康を損ね、命をも脅かすだけでなく、生活を支える仕事にも影響を及ぼす時代になってきています。あえてタバコに手を出す必要は、まったくありません。

産業デザイン科 奥田 恭久



## 【報告】

## 第113回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 埼玉

## 【講習会】

◆開催日：2012年（平成24年）7月8日（日）

◆場 所：川口駅前市民ホール『フレンジア』

◆主 催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（KK）埼玉・禁煙マラソン

## 【主たるプログラム】

## ◇禁煙支援講座

## 基礎コース

禁煙支援のためのエビデンス

のだ小児科 野田隆

禁煙支援をマネジメントする

禁煙マラソン事務局 三浦秀史

## アドバンスコース

禁煙支援の身近な疑問に答えます

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

## ◇禁煙支援分科会

薬剤師分科会

伊藤内科医医院 伊藤裕子

ナース分科会

さいたま市立病院 石田あや子

禁煙教育分科会

国立京都医療センター 寺嶋幸子

のだ小児科 野田 隆

川口市立戸塚中学校 金子由美子

## ◇体験談、Q &amp; A

## 【開催報告】

平成24年7月8日（日）、川口駅前市民ホール『フレンジア』にて埼玉アド講習が開催されました。過去に何度も全国アドバイザー育成講習会で使わせていただいた川口駅前の会場です。

午前の「禁煙支援講座」と昼休みのランチョンの後、午後のセッションはたっぷり2時間。薬剤師分科会・ナース分科会・禁煙教育分科会と3つに分かれての開催でした。

薬剤師分科会では伊藤裕子先生（伊藤内科医医院）による禁煙日記の使い方を軸とした薬剤師による禁煙支援と、喫煙防止授業の実践が紹介され、いつもながらの軽妙でわかりやすい伊藤先生の説明に魅されました。

ナース分科会は、石田あや子ナース（さいたま市立病院）と寺嶋幸子ナース（国立京都医療センター）のリードによって、禁煙外来での声かけの仕方をビデオとワークで学びました。禁煙教育分科会は野田隆先生（のだ小児科）の進行で金子由美子先生（川口市立戸塚中学校）から子どもたちの生活の実態をお聞かせいただきました。

関東一円はもとより、遠方からの参加者もふくめ100人の参加者を迎えての充実した開催でした。（報告者：高橋裕子）



写真左：基礎コース、写真中：薬剤師分科会、写真右：強力な受付メンバー（ナース分科会の皆様も）

※写真右でメンバーが掲げている「感謝」「禁煙」は、浦上秀樹さん（埼玉県在住）が書いてくださった書画です。「禁煙」は「ふえる笑顔 禁煙ロゴ」として日本禁煙科学会ホームページでも紹介されています。「禁煙科学」の奥付のページの説明をご覧ください。

## 【報告】

## 第114回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 宮崎

## 【講習会】

◆開催日：2012年（平成24年）7月22日（日）

◆場所：宮崎県立看護大学

◆主催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（KK）宮崎・禁煙マラソン

◆後援：宮崎県・宮崎県教育委員会・宮崎市・宮崎県医師会・宮崎県歯科医師会・宮崎県薬剤師会・宮崎県看護協会・  
宮崎県歯科衛生士会・宮崎県小児科医会・宮崎市郡医師会・宮崎県健康づくり協会・宮崎日日新聞社

## 【メインテーマ】

想いを形に、つながろう禁煙支援の輪 ―ほんの少しは0じゃない―

## 【主たるプログラム】

## ◇習熟度別禁煙支援講座

## 禁煙支援基礎コース

聞いてすぐ始めたい禁煙支援の基礎知識

禁煙支援のエビデンス

ホントは楽しい禁煙支援

禁煙防止教育から学ぶ禁煙支援

のだ小児科医院 野田隆

禁煙マラソン事務局 三浦秀史

飯塚市立病院 牟田広実

## 禁煙アドバンスコース

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

ヒカタ薬局 原隆亮

つばめファーマシー 萩田均司

古賀総合病院 吉原文代

## ◇ランチョン・セミナー（ファイザー共催）

禁煙支援の新しい潮流

日本禁煙科学会 高橋裕子

## ◇分野別分科会

## 禁煙推進分野「医療機関の禁煙化につづくもの」

宮崎県の医療機関の喫煙環境

心療内科での禁煙支援

呼吸器専門医から見た禁煙支援

循環器科での禁煙支援

小児科での禁煙支援

座長：日南保健所 瀧口俊一

宮崎県健康増進課 和田陽市

中村クリニック 中村究

北浦診療所 日高利昭

野村循環器内科クリニック 野村勝政

のだ小児科医院 野田隆

## 薬剤師分科会「薬局は町の禁煙ステーション」

新・禁煙日記の有効利用

ヒカタ薬局 原隆亮

オアシス薬局 平山倫代

つばめファーマシー 萩田均司

## ◇Q &amp; A

## 【開催報告】

## ■総括

雷雨のさなか、講習会開催時間だけ晴れ間がのぞくという天候でしたが、7月22日宮崎県立看護大の中講義室を2室利用して表題の会が開催されました。参加者は薬剤師60名、看護師21名、医師6名、保健師7名、管理栄養士4名、助産師2名、歯科衛生士1名、事務職2名、学生3名の104名でした。

受講後の認定試験受験者は42名であり、リピーターも多く既受験者の数を考慮すると初めて参加する人の80%は受験したことになり、皆さん講習会の内容を十分理解されたことがうかがわれます。楽しくてためになる講習会をと企画して準備しましたが、苦勞が報われた気がします。



熱心に聴講する参加者のみなさん



以下は参加者による感想を掲載して各セッションの報告に代えたいと思います。（報告者：野田隆）

## ■禁煙支援基礎コース

### 「聞いてすぐ始めたい禁煙支援の基礎知識」

野田先生からは、たばこの健康影響のエビデンスについて、非常に分かりやすくかつ説得力のある説明をいただいた。いつもながら含蓄のある洒落に、ますます磨きがかかっていた。

三浦先生からは、禁煙支援を難しく感じる壺を自身の体験をもとに分かりやすく提供された。昨年の講習会アンケート意見にすぐに対応され、ボイストレーニングに励むあたりは、さすがである。

牟田先生からは、子どもたちへの喫煙防止教育を通して、禁煙支援の醍醐味について、特子どもたちの感想文は、純粋に無垢な子どもたちから力や勇気をもらえることが伝わってきた。子どもを通して、親の禁煙への可能性も期待される。（報告者：瀧口俊一）



## ■アドバンスコース

### 「禁煙支援スキルアップ」

今回のアドバンスコースは、通常の形式で、最初の15分、参加者に質問を書いてもらい、質問を読み上げる形で高橋先生進行の下、高橋先生・萩田の返答を基本に参加者と共にディスカッションを行った。参加者は、約30名で医師・看護師・保健師・薬剤師等が参加。

質問内容は、



禁煙する意志のない患者に如何に禁煙を勧めるべきか？

禁煙外来に再診しなくなった患者に連絡すべきか？

93歳の高齢者に如何に禁煙を支援するか？

病院に入院の際、抗精神病薬とチャンピックスとの相互作用を考慮して禁煙を如何に進めるべきか？

入院中は禁煙出来ていても退院後再喫煙してしまう。どうしたら良いか？

病院（実は循環器病院）の職員の禁煙支援と病院の敷地内禁煙を如何にすすめたら良いか？

等、個人レベルから施設レベルまで多岐にわたり、大変有意義なセッションであった。

また、参加者に中村先生（精神科専門医）が参加され、専門的なアドバイスをいただいたことも有意義な時間を過ごせた要因であった。（報告者：萩田均司）

## ■ランチョンセミナー

### 「禁煙支援の新しい潮流」

豊富な禁煙支援経験をもとに最新の禁煙支援の具体的内容を紹介された。途中、機嫌の悪いプロジェクターをなだめすかし、蕩々と映像が浮かぶような流暢な話をされる高橋先生に、内容は当然であるが、感心したのは私一人ではなかっただろう。チャンピックスの使い方など非常に勉強になった。「日本きもの学会」会長に就任された高橋先生、着物はもちろん日本女性の美しさを再認識した望外の成果もあったセミナーであった。（報告者：萩田均司）

## ■禁煙推進分野

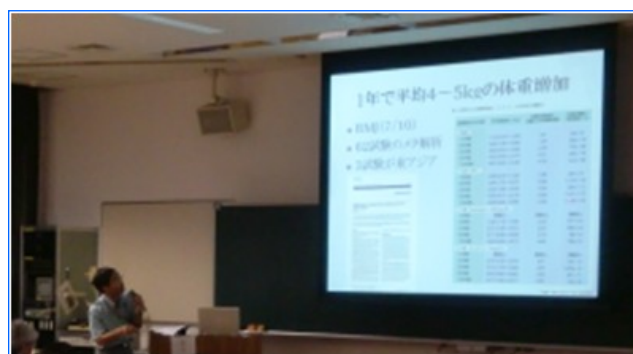
### 「医療機関禁煙化につづくもの」

和田先生からは、宮崎県内の医療機関の禁煙状況や診療報酬改訂情報、禁煙ゲート路上アンケートなど報告いただいた。禁煙と体重増加に関する論文情報も提供されたが、コントロールである非喫煙者の体重増加と比較して判断する必要性もあるとの突っ込みは、座布団1枚ですか。

中村先生からは、うつ等の背景をもった患者さんの禁煙支援について具体例を提示された。明確な禁煙動機が成功の鍵と話された。また、パニック障害等の神経症分野における禁煙支援は留意する必要があること、チャンピックスの副作用については経験的には抑うつ等の大きな悪化はなかったこと、1年以内の再支援については、漢方の使用も一定の効果があることを報告された。

日高先生からは、呼吸器専門医の立場からCOPDについての詳細な説明があり、禁煙支援について患者さんへの問いかけや肺機能検査の重要性の説明があった。肺年齢があることを私を含め数人の参加者しか知らない人がおらず、浦島状態に陥る危険性を認識させていただいたことが一番の収穫。

野村先生からは、心臓カテーテルの熟練医師として、心筋梗塞の実際の治療ビデオを供覧され、死ぬほどの苦しみを経ないとなかなか禁煙しようとしにくい患者さんたちのことを報告された。禁煙すれば、死亡リスクは36%減少すること、喫煙によるAMIリスクは3倍等々のエビデンスを紹介され、「禁煙は人生をかえる」との名言を残された。



野田先生からは、日常の診療の中で「最初の1本を吸わせない」ことを目指して取り組まれていることをエビデンスを交えて紹介された。禁煙セットなるものをいつも診療机において対応されているということで、ぜひ御恵与をお願いします。

最後に、パネルディスカッションであったが、座長の不手際と能力不足で時間がほとんどなくなり、それぞれの先生方への質問も制限されることとなった。なお、なぜ私が座長なのか、との参加者の大きな疑問があったことと思われたが、野田先生がやさしくフォローされたそのホスピタリティーに心から感謝します。

(報告者：瀧口俊一)



## ■薬剤師分代会

### 「薬局は町の禁煙ステーション」 —新禁煙日記の有効利用—

和歌山県ヒカタ薬局の原隆亮先生を迎えし、「薬局は町の禁煙ステーション —新・禁煙日記の有効利用—」の表題で薬局での禁煙支援について講演いただいた。薬剤師の参加者は42名。講演では、具体的な薬剤師の対応方法が提示され、薬局薬剤師がどのようにしたら禁煙支援できるかわかりやすい講演であった。

後半は、参加者が隣同士2人組になって、コーチング・カウンセリングの初歩的なロールプレイングを、応用編では実際のロールプレイングの後、薬剤師はどう対応すれば良いかを選択問題形式で実施。参加者が講演を聴くだけでなく参加することにより、身体で禁煙支援を学ぶことが出来た。(報告者：萩田均司)



# 花便り

—2012. 07—

明日は七夕。旧暦の7／7は今年は8／24です。

雨に打たれながら沢山の花が咲いています。センターの今年の七夕の笹はビニールのトンネルの下に置いておきました。雨が降っても落ちません。お近くに来られたら、来園者簿の引き出しに「短冊と紙縫り」を置いておきますので、願いを書いて飾っておいて下さい。8／8まで飾っておきます。

右はマメ科のアピオス(Apios)の花です。「アピオス、薬用」でネット検索すると、最初に「芋を1日3個食べ続けると体力がつき、治癒力も高まるおばあちゃんお勧めの逸品」と記してありましたが、雑草化して困っています。必要な方がいましたら、差し上げましょう。ただし、植えると大変なことになるかも。



芋はネックレスのように膨れながらつながっています。すみません、虫が嫌いな人は削除して下さい。この虫なんて名前が知っておられる人はご教示下さい（ピンぼけですみませんが）

湿気が多いと胃が弱ります。一週間に一度ぐらい『汗をかきながら鍋料理』を食べて、胃を元気にして下さい。—また、クーラーの部屋にいと汗をかきません。たまには外に出て、少し汗をかいてリフレッシュしませんか。



日中は蝉がうるさく鳴いています。毎年のことですが、大賀ハスの第2弾の蕾が1個膨らんでいます(先月号に引き続き掲載しています)。明日か、明後日には咲きそうです(日の出から昼過ぎまで開花)お時間がありましたら、お立ち寄り下さい。

暑くなりました、私の部屋・実験室の温度は32℃～40℃です。外の方が涼しいと来客者。汗が飛ぶ扇風機の風が気持ちいいこと!!毎日汗を一杯かいて、今年夏のヒマラヤトレッキングとベトナムのジャングルの予行演習をしています。

皆様、暑いおり、熱中症に気を付けて、心身をご自愛下さい。水分、塩分の補給は、天然の塩／レモンorライム等を水に入れて水分と塩分の補給をして下さい。苦汁を少し加えても良いですね。砂糖は入れすぎないようにしましょう。

(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

## 日本禁煙科学会HP

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

※日本禁煙科学会ホームページのアドレスです。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。



## ふえる笑顔 禁煙ロゴ

筋肉の疾患で体の不自由な浦上秀樹さん（埼玉県在住）が、口に筆を取って書いてくださった書画です。「けんこうなしゃかい ふえるえがお」という文字を使って『禁煙』をかたどっています。

※拡大画像は日本禁煙科学会ホームページでご覧頂けます。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。

URL : [http://www.jascs.jp/gif/egao\\_logo\\_l.jpg](http://www.jascs.jp/gif/egao_logo_l.jpg)



### 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(07)

2012年(平成24年)7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](mailto:info@jascs.jp)