

禁煙科学 最近のエビデンス 2013/01

さいたま市立病院 館野博喜
Email:Hrk06tateno@aol.com

本シリーズでは、最近の禁煙科学に関する医学情報の要約を掲載しています。医学論文や学会発表等から有用と思われたものを、あくまで私的ではありますが選別し、医療専門職以外の方々にも読みやすい形で提供することを目的としています。より詳細な内容につきましては、併記の原著等をご参照ください。

 KKE25

「禁煙は不安を軽減し、禁煙の失敗は不安を増強する」

McDermott MS等、Br J Psychiatry. 2013 Jan;202:62. PMID: 23284151

- 喫煙が不安やストレスを解消してくれると、一般に広く信じられている。
- 英国の喫煙者の半数は、喫煙の理由にストレス解消を挙げている。
- しかしこれは科学的な検証結果とは正反対であり、離脱症状の解消がストレス解消と誤認されたものである。
- 今回、これまでの報告より多くの症例を集め、より厳密な解析方法を取り、長期の禁煙成功と失敗が不安に与える影響を、精神疾患患者を含めて検討した。
- 対象患者は、英国の29人の開業医にかかり禁煙臨床試験に参加した633人で、18歳以上、1日10本以上の喫煙者を無作為化比較試験で追跡調査した。
- 精神疾患をもつ者は106人おり、気分障害56人、不安障害14人、25人は複数の疾患を持ち、計88人が精神疾患に対する処方を受けていた。
- 不安感の定量化はSTAI-6を用い、STAIに換算した。(最低20点、最高80点で、高いほど不安が強い)
- すべての患者にニコチンパッチが処方され、看護師から行動支援や禁煙教育が行われた。
- 禁煙開始後6ヶ月間の追跡データを得られたのは、491人であった。
- 6ヶ月後に禁煙を継続していたのは全体の14%であった。
- 禁煙者の15%、継続喫煙者の23%が精神疾患患者であった。
- 禁煙に成功した者と失敗した者を比べると、6ヶ月後のSTAIに12.3点の差が生じた。即ち、禁煙開始前のSTAI値は同等ながら、禁煙に失敗した者は6ヶ月後にSTAIが3点上昇し、禁煙に成功した者では9点低下していた。
- 禁煙に失敗した者のうち、精神疾患患者では6ヶ月後にSTAIが7点上昇したが、精神疾患を持たない者は2点の上昇にとどまり差があった。
- 禁煙に成功した者では、精神疾患患者でSTAIが10点ほど低下し、精神疾患を持たない者で9点低下し、両群間に統計学的有意差はなかった。
- 喫煙の理由を楽しみのためと答えた者と、ストレスなどの解消のためと答えた者を比較すると、禁煙に失敗しても前者ではSTAIが上昇しなかったのに比し、後者では5から10点上昇していた。
- 禁煙に成功した者では、前者で8点ほど、後者で11点ほどSTAIが低下した。
- 禁煙の成否を禁煙開始前のSTAI値から比較する、禁煙成功者では禁煙開始前にSTAIが50点以上あった者は14.7%と少ない一方で、禁煙失敗者では23.7%と、もともと不安の高い者が多かった。
- また禁煙後に、成功者では50点以上の者が14.7%から10.3%に減少したのに比し、禁煙失敗者では、23.7%から31.0%に上昇していた。
- 喫煙が不安やストレスを解消するという誤解を正し、禁煙が精神状態を改善する事実を伝えることが重要である。

<選者コメント>

禁煙が不安やストレスを軽減することに関する新たな報告です。

精神疾患患者を含めた点、禁煙失敗者を長期追跡した点は初見になります。不安に対する禁煙の効果も、失敗の効果も、より顕著であったのは、精神疾患患者と、ストレス解消のために喫煙している喫煙者でした。また今回の結果からは、禁煙に失敗すると長い間不安が高まることが分かり、禁煙失敗者への継続支援の重要性が示唆されます。

禁煙失敗後の不安の増強が、喫煙による効果なのか、失敗したことによるのか、今回の解析からは明確に判別することはできませんが、禁煙失敗の時期が早くても遅くても半年後の不安の上昇は同程度であったこと、ほぼ全ての参加者が過去に禁煙失敗の経験を経験を有していること等からは、失敗経験のみならず、喫煙そのものによる不安増強作用も示唆されます。

<その他の最近の報告>

KKE25a 「米国では受動喫煙により毎年4.2万人が亡くなり66億ドルの損失が出ている」

Max W等、Am J Public Health. 2012 Nov;102(11):2173. PMID: 22994180

KKE25b 「ウルグアイの禁煙キャンペーンの高い効果」

Abascal W等、Lancet. 2012 Nov 3;380(9853):1575 PMID: 22981904

KKE25c 「無煙タバコ使用者のニコチン依存の程度は喫煙者同様高い」

DiFranza JR等、Tob Control. 2012 Sep;21(5):471. PMID: 21712393

KKE25d 「アイルランドの禁煙法は肺疾患による入院も減らした」

Kent BD等、Chest. 2012 Sep;142(3):673. PMID: 22383660

KKE25e 「プレーン・パッケージは禁煙の動機を高める可能性がある」

Gallopel-Morvan K等、Tob Control. 2012 Sep;21(5):502. PMID: 21998127

KKE25f 「耳鍼治療の禁煙効果は証明されず」

Fritz DJ等、J Am Board Fam Med. 2013 Jan;26(1):61. PMID: 23288282

KKE25g 「COMT遺伝子多型は喫煙リスクと相関しなかった」

Mutschler J等、Nicotine Tob Res. 2013 Jan 3. (Epub ahead) PMID: 23288874

KKE25g 「NPY遺伝子多型は喫煙リスクと相関した」

Mutschler J等、Eur Addict Res. 2012;18(5):246. PMID: 22584873

KKE25h 「再喫煙防止には、癌の診断直後と術後の支援が重要である」

Simmoms VN等、Cancer. 2012 Dec 20. (Epub ahead) PMID: 23280005

KKE26

「ニコチン使用障害；新DSM-5の妥当性を検証」

Shmulewitz D等、Psychol Med. 2013 Jan 14:1. (Epub ahead) PMID: 23312475

→ニコチン依存症の診断基準のひとつであるDSM-IVにおいては、ニコチンは他の物質と異なり、乱用物質でなく依存性物質としてのみ扱われていた。

→新しいDSM-5の草案では、ニコチンも他の物質同様「物質使用障害」として扱われ、乱用および渴望に関する診断項目が追加されている。

→今回この新しい診断基準の妥当性を検証した。

→対象はDSM-5改定のために調査された1349人のイスラエル住民であり、68.9%の回答率を得、解析は734人の生涯喫煙者で行った。

→DSM-5の項目の妥当性は、一般にニコチン依存の検証に使用される項目、起床後すぐに喫煙するか、病気の時も喫煙するか、一日の喫煙本数、など、6つの一般項目との相関を調べて検証した。

→DSM-5の11項目はいずれも、6つの一般項目と相関した。

→依存、乱用、渴望、の相関の強さはいずれも同等であった。

→DSM-5による「ニコチン使用障害」の診断精度は、DSM-IVの「ニコチン依存症」の診断精度よりも、6つの一般項目のいずれにおいても勝っており（ROC曲線のAUCが有意に高く）、DSM-5はDSM-IVより疾患の検出力も高かった。

→DSM-IVでニコチン依存症と診断された喫煙者は72.3%であったが、DSM-5でニコチン使用障害と診断された喫煙者は88.6%であった。

→DSM-5はDSM-IVより多くの点で優れていると考えられる。

<選者コメント>

本年春にDSM-5が発行されると聞いています。今回の改定では、ニコチン依存症も広く「物質使用障害」の一つとされ、診断項目も、乱用に関する3項目と渴望の1項目が加わり、依存の7項目と合わせた計11項目のうち、2項目を満たすと診断されます。DSM-IVの3項目での診断よりも基準が緩やかになり、「ニコチン使用障害」の診断基準を満たす症例が増えると予想されます。

乱用の項目としては例えば、寝タバコをする、周囲が嫌がっても吸う、など、渴望の項目としては、タバコの残りが無くなると我慢できず買う、などが適用し得、ニコチン使用の特徴もより反映するものと考えられます。

日本のTDSはWHO-CIDIの11項目を10項目に簡略化したものであり、DSM-IVよりも主にICD-10の診断を反映するとされますが、もともと喫煙者の半分（54%）しか依存症と診断できない問題があり、今後はDSM-5も反映させた基準の改定が望まれます。

<その他の最近の報告>

KKE26a 「ニコチン離脱症状にはニコチンβ2受容体下流のCa依存性機構が関連する」

Jackson KJ等、Eur J Pharmacol. 2013 Jan 10. (Epub ahead) PMID: 23313759

KKE26b 「GABA(B1)ノックアウトマウスはニコチン投与や離脱への反応性が低下する」

Varani AP等、Neuropharmacology. 2012 Oct;63(5):863. PMID: 22727822

KKE26c 「タバコ由来のNNKと高脂肪食を投与されたネズミは肺癌を発症する」

Bhatnagar S等、Protoplasma. 2013 Jan 13. (Epub ahead) PMID: 23315092

KKE26d 「タバコ煙が角膜に与える影響（ネズミ角膜における実験）」

Marzec E等、Ann Agric Environ Med. 2012 Dec 31;19(4):677. PMID: 23311877

KKE26e 「ニコチンは口腔内のミュータンス菌を増強し虫歯を促進する可能性がある」

Huang R等、Eur J Oral Sci. 2012 Aug;120(4):319. PMID: 22813222

KKE26f 「一日一箱以上の喫煙者は結核の治療効果が遅れるリスクが倍増する」

Maciel EL等、Int J Tuberc Lung Dis. 2013 Feb;17(2):225. PMID: 23317958

KKE26g 「妊婦の喫煙は子供の5歳時のIQを低下させる可能性がある」

Falgreen Eriksen HL等、J Pregnancy. 2012;2012:845196. PMID: 23316364

KKE26h 「喫煙開始が早いと依存度も高くなる（一卵性双生児での検証）」

- Kendler KS等、Am J Psychiatry. 2013 Jan 15. (Epub ahead) PMID: 23318372
 KKE26i 「若い女性の喫煙は歯周病を増やす」 ; 日本からの報告
 Tanaka K等、J Periodontal Res. 2013 Jan 14. (Epub ahead) PMID: 23317345

KKE27

「集合住宅の禁煙化は、住人の禁煙と間接喫煙防止に効果的である」

Pizacani BA等、Nicotine Tob Res. 2012 Sep;14(9):1027. PMID: 22318686

- 集合住宅に住む非喫煙者は、他室からのタバコ煙や中庭などでの間接喫煙に曝露されている。
- 自室内でも忍び込むタバコ煙にさらされており、住人の1/3が間接喫煙を経験しているとの報告もある。
- オレゴン州ポートランドでは、最大手の資産管理会社ガーディアン社が禁煙策を打ち出した。
- 2008年1月1日より同社の管理する建物内および建物から7.6m以内の屋外での喫煙を禁止した。
- 同時に電話禁煙支援サービスについても情報提供した。
- 同社と連携し、低所得者層が居住する17の集合住宅において、禁煙策の効果を調査した。
- 無作為に839室から1名ずつ成人住人を選び、2008年5月に初回のアンケート調査を行った。
- 687名から回答を得、1年後（2009年5月）のアンケートではそのうちの440名から回答を得た。
- 回答内容は調査員のみが知り得、回答によって住人に不利益が生じることはないことを明示した。
- 禁煙策が施行される直前（2008年1月時点）には104名が喫煙者であったが、最終的に23名が1年後のアンケートの時点で禁煙していた（18ヶ月で22.1%の禁煙率）。
- 住人の過去の年間禁煙率と比較してみると、禁煙策の施行予定が伝えられた2007年は13.7%、それ以前の2002年から2006年は平均2.6%であり、禁煙策の施行により禁煙率は高まった。
- 禁煙した者の41%は禁煙策が禁煙した理由の一部であると答え、27%は禁煙策が一番の理由であると答えた。
- 禁煙した23名のうち電話禁煙支援サービスを利用したのは2名のみであった。
- 初回アンケートの時点で、48.9%の喫煙者が本数が減ったと答え、41%は不変、4%は増えたと答えた。
- 禁煙策により禁煙となった場所では、もともとそこで吸っていなかった喫煙者は4%だけだったが、禁煙策の施行後は44%に増えた。
- 建物内でも外でも喫煙する者の割合は59%から17%に減少した。
- 禁煙策を守らない者の中には、禁煙策をよく理解していない者や、脚の悪い高齢者など移動の難しい者も多かった。
- 間接喫煙については、自室内に匂いが入ってくる割合は41%から17%に減り、玄関前や中庭で匂いのする割合は49%から19%に、駐車場では42%から20%に減った。
- 集合住宅の管理人たちによれば、禁煙策への苦情はほとんどなかった。
- 喫煙者からの不満の声は、一つの建物あたり月に4件程度聞かれた。
- 禁煙策施行後に150世帯が転出したが、禁煙策に不満で立ち退いたものは6世帯のみであった。
- 集合住宅における禁煙策は、住人の禁煙と間接喫煙の防止に有効である。

<選者コメント>

本研究はマンションやアパート全体の禁煙化についての調査報告です。罰則規定はないようですが、職場や自宅での禁煙策と同様に、集合住宅でもかなりの効果があるようです。禁煙支援もさらに強化できれば、移動の困難な住人にとっても恩恵が高まるものと思われます。今後は、はじめから敷地内禁煙のマンションなども

増えることを願います。

<その他の最近の報告>

KKE27a 「21世紀米国における喫煙の危険性と禁煙の利益」

Jha P等、N Engl J Med. 2013 Jan 24;368(4):341. PMID: 23343063

KKE27b 「米国における喫煙関連死亡率の50年間の動向」

Thun MJ等、N Engl J Med. 2013 Jan 24;368(4):351. PMID: 23343064

KKE27c 「母親の間接喫煙は、胎盤と臍帯血の遺伝子発現に影響をおよぼす」

Votavova H等、Nicotine Tob Res. 2012 Sep;14(9):1073. PMID: 22355075

KKE27d 「胎内での間接喫煙は子供の喘息の早期発症とコントロール不良に関連する」

Oh SS等、J Allergy Clin Immunol. 2012 Jun;129(6):1478. PMID: 22552109

KKE27e 「胎内での間接喫煙は仔の気道過敏性や肺構造の変化を来す (ネズミの実験)」

Xiao R等、Am J Respir Cell Mol Biol. 2012 Dec;47(6):843. PMID: 22962063

KKE27f 「父親が喫煙者の早産児はDNAの損傷比率が高い」

Vande Look K等、Mutagenesis. 2012 Sep;27(5):573. PMID: 22553360

KKE27g 「間接喫煙は損傷骨の新生を妨げる (ネズミの実験)」

Franco GR等、Injury. 2013 Jan 19. (Epub ahead) PMID: 23340234

KKE27h 「 $\alpha 7$ ニコチン受容体・NMDA受容体複合体のニコチン依存における役割」

Li S等、J Exp Med. 2012 Nov 19;209(12):2141. PMID: 23091164

KKE27i 「喫煙は膵臓での酸化ストレスを増加し、慢性膵炎の誘因となっている可能性がある」

Sliwiska-Mosson M等、Pancreatology. 2012 Jul-Aug;12(4):295. PMID: 22898629

KKE27j 「禁煙の失敗は必ずしもニコチン渴望が原因とは限らない (レビュー)」

Wray JM等、Nicotine Tob Res. 2013 Jan 4. (Epub ahead) PMID: 23291636

【週刊タバコの正体】

2013/01

和歌山工業高校 奥田 恭久

■Vol. 24

(No. 325) 第1話 火のないところに煙は立たない

(No. 326) 第2話 タバコの連鎖

(No. 327) 第3話 3番目の煙

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 325

第1話

週刊 タバコの正体

平成25年がスタートしました。また新しい1年が始まるのですが、皆さんにとっては、これらが1年の締めくくりとなる3学期です。特に3年生には高校生活の最後となる大切な時期となりました。クリスマス、大みそか、お正月と戦った冬休みは、あっと言期間に過ぎてしまい、もっと休みが欲しいと思っている人は多いだろうと思いますが、進級や卒業に向けて、しっかり気持ちを切り替えて学校生活を送って下さい。



さて、タバコの有害物質はその煙に含まれています。喫煙者本人が吸い込む煙はもちろん、周りの人が吸われる受動喫煙の被害も大きいことは知ってのとおりです。ところが、「火のないところに煙は立たない」というように、タバコを吸うためには「火」が必要です。じつは、この「火」が「煙」以上の被害をもたらす事もあるのです。

一見消えたように見えても、完全に消えていないタバコの火は、左の映像のように1〜2時間後に燃え始めます。そして、下の写真のような火事になってしまいます。

「ホソマに、タバコって怖いよね。産業デザイン科 奥田 恭久」

