

禁煙科学 最近のエビデンス 2013/12

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。

2013/12 目次

- KKE67 「電子タバコの使用と意識調査に関するレビュー」
- KKE68 「バレニクリンの増量効果に関する短報」
- KKE69 「タバコと大麻の初回体験が依存形成におよぼす影響（双子研究）」
- KKE70 「癌の診断後にも喫煙を続ける患者・家族の罪悪感、非難、隠れ喫煙」

KKE67

「電子タバコの使用と意識調査に関するレビュー」

Pepper JK等、Tob Control. 2013 Nov 20. (Epub ahead) PMID: 24259045

- 電子タバコは吸引により電氣的にカートリッジを温め、蒸気を発生させる商品である。
- 詰め替え式のカートリッジには一般的に、ニコチンや湿潤剤が充填されている。
- 燃焼しないため、紙巻タバコから生じる多くの有害な成分や粒子を周囲に排出しない。
- 電子タバコの評価は定まっていない。安全性の情報は少なく一貫しておらず、規制も流動的であり、長期の健康への影響や禁煙効果の検証も不十分でありながら、大衆の関心は急速に高まっている。
- 喫煙開始の入り口になったり、ニコチン依存を維持したり、有効な禁煙支援の機会を逸する危惧が持たれている。
- 安全性について米国FDAはカートリッジの内容を解析し、4種のタバコ由来ニトロソアミンの検出を報告したが、有害なレベルかどうかには触れていない。
- 専門家は湿潤剤のプロピレン・グリコールは問題ないとするが、長期吸入の人体への影響は不明である。
- カートリッジの多くは子供に安全でないが、甘い香りは子供に興味をもたせ、もし飲み込むとニコチン中毒で死亡する可能性がある。
- 精度管理も問題であり、カートリッジから液がもれていたり、同じ商品でも内容が均一でないものがある。
- 規制は国ごとに異なり、ブラジルでは販売・輸入・広告すべてが禁じられている。
- 一方フィンランドでは電子タバコは医療品扱いであり、広告のみ禁じられている。
- 電子タバコには数百円の使い捨てタイプから、数万円する“マイ電子タバコ”まで様々あり、政策立案者はこれらの多様性を念頭に規制を行う必要がある。
- 電子タバコは広範にネット販売されており、YouTubeやTwitterで宣伝され、セレブたちは映画やTVで使用している。
- 電子タバコに関する情報へのアクセスは2年間で数百倍に増えている。
- 電子タバコは急速に巨大ビジネスになっており、現在の500億円市場から2013年末には1000億円市場になる。

- R. J. レイノルド社やフィリップモリス社も参入し始めている。
- 以上から、電子タバコの使用の現状を理解することは有用と考えられ、今回文献のレビューを行った。
- 電子タバコが欧州で販売され始めた2006年の年始から、2013年7月1日までの文献を調べた。
- 元データが含まれ、電子タバコの使用法を研究者が限定していない、質の高い報告を49件抽出した。
- 米国での電子タバコの認知度は、2009年の16%から2011年の58%まで急増した。
- 男性、若者、喫煙者の認知度が高かった。
- 若者に限ると、韓国での認知度は10%、ポーランドでは86%、米国中西部では70%だった。
- 使用状況は、米国で2009年の1%から2011年には6%に増加し、喫煙者では20%に使用経験があった。
- 半年以内に禁煙を希望する人の方が、そうでない人よりも使う傾向にあるという報告もあった。
- 米国の若者の使用者は1-2%で、ポーランドでは高校・大学生の7%が使用していた。
- 電子タバコ使用者の12-34%は紙巻タバコも吸っており、購入状況からは両者併用は65%にも上る可能性がある。
- 紙巻タバコと異なり電子タバコは本数で定量できないが、吸入時間は電子タバコの方が長いという報告がある。
- ポーランドの報告では、179名の電子タバコ使用者のうち25名はもともと非喫煙者で、うち5名は紙巻タバコも吸うようになっていた。
- 電子タバコ使用者の多くが、使用開始後に体調の改善を報告していた。
- 呼吸がラクになり、咳が減り、ノドの痛みが減って体調全体が良くなっていた。
- 紙巻タバコから電子タバコに替えて好中球増加が改善したという症例報告もあった。
- FDAは2012年上四半期に47件の副作用報告を受けた。
- 重篤な8件には、肺炎や胸痛が含まれ、39件は頭痛や咳など軽度のものであった。
- リポイド肺炎や不整脈の症例報告もあった。
- ポーランドの電子タバコ使用者の82%は紙巻タバコより身体に良いと考えており、15%は「完全に安全」と信じていた。
- ニュージーランドでは、電子タバコの方が害がないと信じる喫煙者は1/3だけであった。
- 約4割の電子タバコ使用者が、喫煙禁止場所で吸うために使用しているという報告がある。
- ある電子タバコは商品名を「Smoking Everywhere」と称し、この利点を強調している。
- 電子タバコ使用者の満足度は一般に高く、90%以上が味に満足しているという報告もある。
- 半数以上が紙巻タバコと同じように使っていると答え、香りの違いでやめた人は少数であった。
- 当初は紙巻タバコに似ていないと思っても、使っていれば慣れるという意見もあり、使用を続けると自分好みの銘柄に味が似てくるとする報告もあった。
- 若者の中には、仲間と吸う時には紙巻タバコの代用にはできないという意見があった。
- 電子タバコで依存症になることを恐れる使用者は8%と少ないが、4%はすでにやめられなくなっているという報告もある。
- その他、歯の黄ばみや衣服に臭いがつくのを避けるために使用を開始したり、ネット等での使用者同士のコミュニティの存在なども明らかになり、愛好者の中には電子タバコの禁止を懸念する声も聞かれた。
- 電子タバコは屋内禁煙の場所でも吸えるべきだと主張する意見は見られなかった。
- タバコ産業から出資を受けた研究のほとんどは、禁煙レストランでは売上が低い等の結果を報告していたが、産業界からの出資のない研究ではそのような関連はひとつも指摘されていなかった。
- 電子タバコに関しては多様な面からのさらなる研究が望まれる。

<選者コメント>

いよいよ本邦でもニコチン含有電子タバコが発売されるようです。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20131202-00000007-asahi-soci>

タバコ商品として発売されるため、薬事法や厚生労働省の監視は通らず、財務省管轄で発売許可に至ったものと思われます。

ニコチンを含有しない電子タバコの安全性については、平成22年に国民生活センターから報告があり、ニコチンの不法な含有を摘発していました。今回の報告で、紙巻タバコから電子タバコに替えると体調が良くなることが多く経験されており、禁煙へのステップとして必要悪の面もあるかもしれませんが、ニコチン以外の成分についても、今後より詳細な評価が必要と考えられます。

さらに、葉タバコも含まれているようですので、海外の商品よりも一層安全性が懸念されます。

<その他の最近の報告>

KKE67a 「タバコ煙曝露の病態生理学；最新のプロテオーム解析から」

Colombo G等、Mass Spectrom Rev. 2013 Nov 22. (Epub ahead) PMID: 24272816

KKE67b 「高齢の心筋梗塞患者では、喫煙者は死亡と再発の長期リスクが高い」

Shen L等、Am Heart J. 2013 Dec;166(6):1056-62. PMID: 24268221

KKE67c 「喫煙+飲酒は脳の容積を縮めて神経精神機能を低下させる」

Luhar RB等、Neuropsychiatr Dis Treat. 2013;9:1767-1784. PMID: 24273408

KKE67d 「小児期のタバコ煙曝露は蝸牛構造の変化と聴覚障害をもたらす」

Durante AS等、Int J Environ Res Public Health. 2013 Oct 24;10(11):5257-65. PMID: 24284348

KKE67e 「禁煙による喘息コントロールの改善は気道炎症以外の機序による」

Westergaard C等、Clin Exp Allergy. 2013 Nov 28. (Epub ahead) PMID: 24286379

KKE67f 「ネット禁煙支援に喫煙者を勧誘するための方法の検討」

Stanczyk NE等、Health Educ Res. 2013 Nov 27. (Epub ahead) PMID: 24287402

KKE67g 「タバコ煙抽出物はマクロファージの抗酸菌封じ込めを阻害する」

van Zyl-Smit RN等、Thorax. 2013 Nov 28. (Epub ahead) PMID: 24287167

 KKE68

「バレニクリンの増量効果に関する短報」

Jimenez-Ruiz CA等、Mayo Clin Proc. 2013 Dec;88(12):1443-5. PMID: 24290118

→バレニクリンは $\alpha 4 \beta 2$ ニコチン性アセチルコリン受容体の部分作動薬であり、6,166人・14試験を含むメタ解析では、6ヶ月以上の禁煙成功率は偽薬の2.27倍とされる。

→同時に、減量投与でも2.09倍の有効性が示されている。バレニクリンの効果には用量依存性が見られ、1日1mgで禁煙率が2倍になり、1日2mgでは3倍になる。

→1日2mgの投与を受けても4週間でコチニン濃度が減らない喫煙者では、成功率が低いという報告がある。

→これらより、バレニクリンを増量すると効果を増す可能性が考えられ、今回、標準量では効果の低い喫煙者への1日3mgの投与につき後ろ向きに検討した。

→スペインとウルグアイの2か所の禁煙支援サービスにおいて、バレニクリンを1日3mg投与された喫煙者の記録を調べた。

- 全例で薬物療法と行動療法が実施されており、行動療法には10回の受診が行われ、喫煙関連疾患や禁煙の利点に関する情報提供、再喫煙防止についての支援がなされた。
- 薬剤の説明や処方も含め、初回受診には25分から30分がかけられた。
- 2回目以降は10分から15分で、禁煙開始日から1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 18, 24週目に受診した。
- バレニクリンは通常通り漸増し、1日0.5mgを3日間、1日1mgを4日間、1日2mgを8週間投与した。
- 8週後も喫煙を継続していたり、喫煙していなくても離脱症状が強い場合には、副作用がなければ1日3mgに増量した(1mgを8時間ごと、8時、16時、0時に内服)。
- 5か月以上継続投与した例はなかった。
- 73名の依存度の高い喫煙者が1日3mgでの治療を受けていた。
- 男性75%、年齢51.47±14.34歳(平均値±標準偏差)、FTND 8.42±1.29。
- 1日喫煙本数36.4±12.43本、呼気CO 34.04±9.52ppmであった。
- 73名のうち52名(71%)は継続喫煙のためバレニクリンが増量され、21名(29%)は禁煙後の離脱症状が強いために増量されていた。
- 継続禁煙率は、9-12週、9-24週の期間の禁煙継続で評価した。
- 禁煙は、自己申告でこれらの期間に1服もしておらず、呼気COが10ppm以下の場合とした。
- 9-12週では38名(52%)が禁煙しており、9-24週では31名(42%)が禁煙していた。
- 8週目に喫煙していた52名のうち、26名(50%)が9-12週で禁煙しており、21名(40%)が9-24週で禁煙していた。
- 8週目に禁煙はしていたが離脱症状が強かった21名では、12名(57%)が9-12週で禁煙しており、10名(48%)が9-24週で禁煙していた。
- 禁煙継続者では、1日3mgへの増量で離脱症状が減少していた。
- 副作用については、8週までに認めた例はなく、1日3mgへ増量後は22名(30%)に見られた。
- 嘔気30%、異常な夢23%、嘔吐18%、不眠16%、頭痛10%。
- 多くは自然軽快したが、2名(3%)は嘔気と嘔吐が強く、バレニクリンを中止し再喫煙に至った。
- バレニクリンの増量は、受容体の飽和度を高める有効な治療法の可能性がある。

<選者コメント>

バレニクリンの増量投与に関する初めての報告です。

今回1日3mgの増量治療を受けていた喫煙者は、依存度が高く、バレニクリン通常量(1日2mg)で治療を受けながらも8週後の禁煙率は29%でした。3mgへの増量で、その後4か月間(治療開始半年後)の継続禁煙率が42%に高まりました。

8週目までに副作用が出ない場合、2mgから3mgに増量した後の副作用発現率は、通常の副作用発現率に近く、多くが許容できていました。倫理的配慮についての具体的な記載はありませんでしたが、今後は前向きでの無作為化比較試験による検討が望まれます。

<その他の最近の報告>

KKE68a「バレニクリンのニコチン+コカイン依存への効果(サルの実験)」

Mello NK等、Neuropsychopharmacology. 2013 Nov 22. (Epub ahead) PMID: 24304823

KKE68b「米国医学研究所タバコ癌対策ワークショップより」

Balogh EP等、Oncologist. 2013 Dec 4. (Epub ahead) PMID: 24304712

KKE68c「ドパミンニューロンα5サブユニットの遺伝子変異はニコチン摂取に影響する」

- Morel C等、Mol Psychiatry. 2013 Dec 3. (Epub ahead) PMID: 24296975
 KKE68d 「黒人で新たなCYP2A6遺伝子多型を7つ同定」
- Piliguian M等、Pharmacogenet Genomics. 2013 Dec 3. (Epub ahead) PMID: 24305170
 KKE68e 「喫煙する家族への子供たちの抵抗状況」
- Rowa-Dewar N等、Addiction. 2013 Dec 4. (Epub ahead) PMID: 24304201
 KKE68f 「差別によるストレスとニコチン依存度は相関する」
- Kendzor DE等、Nicotine Tob Res. 2013 Dec 3. (Epub ahead) PMID: 24302634
 KKE68g 「網膜静脈拡張は長期の禁煙で改善する」 ; 日本からの報告
- Yanagi M等、Invest Ophthalmol Vis Sci. 2013 Dec 3. (Epub ahead) PMID: 24302587
 KKE68h 「欧州におけるタバコ関連の癌は、減少する男性と増加する女性の間で近づいている」
- Lortet-Tieulent J等、Eur J Cancer. 2013 Nov 20. (Epub ahead) PMID: 24269041
 KKE68i 「中低所得国では、職場禁煙は自宅の禁煙と相関する」
- Nazar GP等、Prev Med. 2013 Nov 25. (Epub ahead) PMID: 24287123

KKE69

「タバコと大麻の初回体験が依存形成におよぼす影響（双子研究）」

Agrawal A等、Addiction. 2013 Dec 11. (Epub ahead) PMID: 24325652

- タバコや大麻の使用時に、美味しく感じるとかクラクラする、嘔気を感じるなど、自覚的に経験される反応について、その意義を調べた研究は多くある。
- これらの研究の目的は主に3つあり、自覚症状を肯定的（好ましい）か否定的（好ましくない）に分類する、自覚症状が依存や常習につながるかを検証する、遺伝的な違いが自覚症状に影響するか検証する、などである。
- 自覚症状は常習時と初回使用時で分けて考えるべきだが、多くの研究は常習時の症状を対象としている。
- 大麻の場合、常習時は否定的・肯定的症状ともに依存症のリスクであるが、初回使用時は肯定的症状を感じた場合のみ依存症のリスクになると報告されている。
- タバコの場合常習時も初回使用時も、肯定的症状を感じると依存症や再喫煙のもとになるとされ、一方、否定的症状は感じてあまり影響しないと報告されている。
- 今回、若年成人女性の双子を対象として、大麻とタバコの初回使用時の症状をもとに、初回症状と依存形成との関係、遺伝素因がおよぼす影響について研究した。
- 米国中西部の双子女性に関する縦断的調査MOAFTS研究のデータを解析した。
- 1975年7月1日から1985年6月30日に出生した白人の双子女性を追跡し、2002年から2005年の間と、2005年から2007年の間に2度の面接を行った。
- 一卵性606組と二卵性455組、および双子の片方のみ参加した一卵性163名、二卵性223名であった。
- 面接ではタバコや大麻の使用歴と、初回使用時の自覚症状を尋ねた。
- 質問は10項目で、美味しく感じた、咳が出た、クラクラした、リラックスした、恍惚感や陶酔感を感じた、頭痛、心悸亢進、嘔気、筋肉の震え、ノドの灼熱感を感じた、について聞き、各症状を肯定的にとらえたか、否定的にとらえたか尋ねた。
- 混乱する感じ、については大麻使用者のみに質問した。
- ニコチンおよび大麻の依存症はDSM-IVの基準に従い診断した。

- 初めて使用した年齢の平均はタバコ14.3歳、大麻17歳であった。
- 初回の自覚症状は両者とも咳が最多で、クラクラしたが2番目であった。
- 大麻では45-51%がリラックスや恍惚・陶酔感を覚えていたが、タバコでは16-23%と低かった。
- ノドの灼熱感とともに34-37%が自覚し、頭痛はタバコに多かった。
- 好ましい肯定的症状としては、美味しく感じた、リラックスした、恍惚・陶酔感、が多く、咳、頭痛、嘔気、ノドの灼熱感、混乱した感じ、は好ましくない否定的症状とされることが多かった。
- クラクラした、心悸亢進、筋肉の震えは、タバコでは肯定的にも否定的にもとらえられたが、大麻では好ましくない症状としてとらえられていた。
- タバコ使用経験者の25.8%がニコチン依存症と診断され、大麻では10.3%が依存症と診断された。
- 二つの依存症の間には高い相関関係があった。
- ニコチン依存・大麻依存のなりやすさと、タバコ・大麻の初回使用時の症状との関係は、

	ニコチン依存	大麻依存
タバコで肯定的症状	1.42*	1.29*
タバコで否定的症状	1.21*	1.23*
大麻で肯定的症状	1.08	1.46*
大麻で否定的症状	1.09	1.22*

のようであった（ハザード比、*；統計学的有意差あり）。

- タバコと大麻の初回使用時の自覚症状に遺伝的要因が影響している割合は、27-35%と中等度であった。
- 初回使用時にタバコを肯定的にとらえる遺伝的要因と、大麻を肯定的にとらえる遺伝的要因は、一部重なるものの重複はわずか10%のみであり。薬物ごとに異なる遺伝的要因の存在が考えられた。
- 同様に両者を否定的にとらえる遺伝的要因の重複は30%であった。
- タバコや大麻の初回体験は、良くても悪くても依存症のもとになる。

<選者コメント>

タバコと大麻を初めて経験した時の感覚についての研究です。

どちらも初回から好感を持つと、将来依存症になる可能性が高くなっていました。一方、好ましくない感覚を持った場合でも、やはり有意に依存症に至っており、試しは禁物であることが分かります。

また、大麻の初回体験は必ずしもニコチン依存にはつながらないものの、タバコの初回体験はニコチン・大麻両方の依存のリスクになっていました。

一卵性と二卵性の双子で差を比較し、遺伝要因と環境要因を評価する双子研究からは、初回体験時の感覚に遺伝がおよぼしている影響は半分以下であり、双子間で共通しない個人特異的な環境要因の影響がより大きいことが分かりました。初回体験を侮らぬよう防煙教育を進め、氏も育ちも含めた全人的支援が重要である、ということになるでしょうか。

<その他の最近の報告>

KKE69a 「禁煙による胃食道逆流症改善効果」

Ness-Jensen E等、Am J Gastroenterol. 2013 Dec 10. (Epub ahead) PMID: 24322837

KKE69b 「禁煙補助剤は心血管疾患リスクを増やさない（ネットワークメタ解析）」

Mills EJ等、Circulation. 2013 Dec 9. (Epub ahead) PMID: 24323793

KKE69c 「喫煙している肺結核患者は排菌が止まりにくい」

Nijenbandring de Boer R等、Tuberculosis. 2013 Oct 31. (Epub ahead) PMID: 24321739

KKE69d 「喫煙による過剰な炎症反応が歯周炎の原因となる」

Johannsen A等、Periodontol 2000. 2014 Feb;64(1):111-26. PMID: 24320959

KKE69e 「タバコ煙が舌、咽頭、喉頭に与える影響；ネズミを用いた走査電子顕微鏡の実験」

Martins RH等、J Voice. 2013 Dec 6. (Epub ahead) PMID: 24321589

KKE69f 「タバコの警告表示は定期的に刷新しないと効果が低下する」

Hitchman SC等、Nicotine Tob Res. 2013 Dec 9. (Epub ahead) PMID: 24323572

KKE70

「癌の診断後にも喫煙を続ける患者・家族の罪悪感、非難、隠れ喫煙」

Shin DW等、Psychooncology. 2013 Dec 19. (Epub ahead) PMID: 24352765

→喫煙の健康被害の知識や禁煙政策の広がりにより、喫煙は社会的に受け入れにくくなってきている。

→「喫煙は癌のもとである」というメッセージは喫煙率の低下に寄与しているが、一方で喫煙者を悪者にし、
→罪悪感や非難をもたらし、家族や医療者の前では喫煙を隠す元にもなる。

→家族や医療者の支援が禁煙に重要であることからすれば、これは問題であるが、なかでも癌患者はそのリスクが高い。

→また喫煙している家族は、自分の喫煙が患者の癌の原因になったのではないかと責任を感じたり、ときには患者から面と向かって非難されることすらある。

→癌という診断が家族の中におよぼす影響を知ることは、癌患者と家族の禁煙支援に役立つと思われる。

→そこで今回、癌の診断後も喫煙を続ける患者や家族が抱える罪や非難の意識、隠れ喫煙への影響を調査した。

→研究は韓国の癌患者体験調査の一端として2011年に行われ、国立がんセンターと9つの国指定地域がんセンターで施行された。

→癌の種類と地域差が偏らないように対象を選択し、18歳以上の癌患者と家族に呼びかけ、癌の診断時に喫煙していた188名の癌患者と173名の家族を対象とした。

→診断後1か月以上経っても喫煙を続けていた患者と家族には、罪悪感や非難、隠れ喫煙について尋ねた。

・罪悪感；癌の診断後も喫煙を続けていることで、家族や患者に対して罪悪感を感じたことがありますか？

・非難；癌の診断後、喫煙について家族や患者から非難されたことがありますか？

・隠れ喫煙；癌の診断後、家族や患者に隠れて喫煙したことがありますか？

癌の診断後、医療者に喫煙していることを内緒にしたことがありますか？

→188名の癌患者のうち、143名（76.1%）は1か月以内に禁煙し、13名（6.9%）はその後やめ、32名（17.0%）は喫煙を続けていた。

→173名の喫煙家族は、22名（12.7%）が1か月以内に禁煙し、3名（1.7%）がその後やめ、146名（84.4%）は喫煙を続けていた。

→1か月以内の禁煙者と継続喫煙者の間には、患者・家族とも社会経済的な違いや、癌の部位・進行度に統計学的差は見られなかった。

→継続喫煙者の意識調査の結果は下記であった。

罪悪感を感じる	患者が家族に	家族が患者に
	75.6%	63.6%

非難を感じる	患者が家族から 77.8%	家族が患者から 68.9%
隠れて喫煙	患者が家族から 44.4%	家族が他の家族から 28.5%
喫煙を内緒にした	患者が医療者に 46.7%	家族が医療者に 9.3%

→この傾向は、癌の部位や、癌がタバコと関連が深いかどうかには関係がなかった。

→家族の罪悪感、非難されている感じ、隠れ喫煙は、患者の喫煙状況ごとに差はなかった。

→喫煙を続ける患者の意識と、隠れ喫煙の割合との関係を調べると下記であった。

(* ; 持たない、と比較して有意差あり)

	罪悪感を持つ患者	持たない患者
他の家族に隠れて喫煙する割合	55.9%*	10.0%
医療者に内緒で喫煙する割合	55.9%*	20.0%

→非難を感じることと、家族や医療者から隠れて喫煙することとの間に関連は見られなかった。

→喫煙を続ける家族の意識と、隠れ喫煙の割合との関係を調べると下記であった。

(* ; 持たない・感じない、と比較して有意差あり)

	罪悪感を持つ家族	持たない家族
患者に隠れて喫煙する割合	36.5%*	16.3%
	非難を感じる家族	感じない家族
患者に隠れて喫煙する割合	34.5%*	16.7%

→家族の罪悪感や非難の意識は、医療者に喫煙を隠すことと関連は見られなかった。

→癌患者やその家族への禁煙支援には、これらの意識を配慮した関わりが必要である。

<選者コメント>

癌患者への禁煙支援の場における、メンタル面での特徴を描出した研究です。

癌の診断がついた後も、2割近くの患者と8割以上の家族が喫煙を続けていました。喫煙継続に罪や非難を感じる患者・家族は多く、感じている人ほど喫煙を隠していました。喫煙を隠れてするようになることで、禁煙する際に大切な家族からのサポートや、医療者からの専門的支援を受けにくくなるのが懸念されます。たとえば、「タバコを吸っていますか?」とただ尋ねるのではなく、「癌と診断されてからも喫煙を続ける患者さんもいます。

禁煙は難しいものですが、あなたはどうされていますか?」といった、質問する際の工夫や配慮が医療者には必要であろうと述べられています。

<その他の最近の報告>

KKE70a 「電子タバコによる二次喫煙」

Czogala J等, Nicotine Tob Res. 2013 Dec 11. (Epub ahead) PMID: 24336346

KKE70b 「電子タバコの含有および放出ニコチン量調査」

Goniewicz ML等, Addiction. 2013 Nov 13. (Epub ahead) PMID: 24345184

KKE70c 「能動喫煙に受動喫煙が加わると26歳時には肺機能が低下する」

Guerra S等, Thorax. 2013 Nov;68(11):1021-8. PMID: 23847259

KKE70d 「受動喫煙はCOPDの原因になりうる」

Hagstad S等、Chest. 2013 Dec 19. (Epub ahead) PMID: 24356778
 KKE70e 「受動喫煙は就学前児童のいびきのもとになる」
 Zhu Y等、J Pediatr. 2013 Oct;163(4):1158-62. PMID: 23809044
 KKE70f 「ニコチンパッチの下にテガダームを貼付する試み」 ; 日本からの報告
 Hazeki N等、Intern Med. 2013;52(24):2743-8. PMID: 24334578
 KKE70g 「タバコ本体に警告を印刷すると禁煙により効果的」
 Hassan LM等、Tob Control. 2013 Dec 13. (Epub ahead) PMID: 24335476

【週刊タバコの正体】

Vol.26 第14話~第17話

2013/12 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 26

- (No. 364) 第14話 息ができなくなる
 一息ができない状態なんて想像するだけで苦しくなる...
- (No. 365) 第15話 大人になっても
 一タバコを売れば売るほど健康被害が増える
- (No. 366) 第16話 4兆円の赤字
 一タバコを売れば売るほど健康被害が増える
- (No. 367) 第17話 大気汚染よりも危険
 一かつて公害問題を解決した日本、タバコの害も同じように...

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。



毎週火曜日発行



第14話

週刊 **タバコの正体**


2013/12

タバコを吸うとその煙が最も多く直接的に吸い込まれるところは肺です。毎日何本もタバコを吸うと肺は相当なダメージを受けます。その結果、ケールが染みついた黒い煙や、15歳までにタバコを吸い始めると肺がんになる確率が30倍以上になる事を紹介してきました。


これは、それ以外にも下の写真のような病気になる確率も高くなります。この病気は「慢性閉塞性肺疾患(ほんせいへいせきせいはいしゅかん)」(COPD)と呼ばれています。ひと昔で説明すると「肺がスカスカになって、呼吸ができなくなる病気」なのです。肺がスカスカになると、写真のように膨らんだり縮んだりできなくなるので息を吸い込むことも吐き出すこともできなくなります。

息を吐いても空気は吸い込まれるので吐き出すこともできません。だから、この病気が進行すると24時間酸素ボンベとともに生活しなければならなくなります。こんな事になるのを知ってタバコに手を出す人はいたしません。

産業デザイン科 奥田 恭久




COPDの肺




COPDの肺

肺の大きさが変わらない



正常な肺



正常な肺

健康な肺は 息を吐くと縮む 息を吸うと膨らむ

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005