

# 禁煙科学 Vol. 10(07), 2016. 07



## 今月号の目次

### 【報告】

第9回 子どもの禁煙研究会 1

### 【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2016/07 KKE178-KKE179)

舘野 博喜 3

### 【連載】

週刊タバコの正体 (2016/07 No. 473-No. 475)

奥田 恭久 8

### 【報告】

第200回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 宮崎 9

### 【報告】

第201回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 埼玉 10

【報告】

# 第9回 子どもの禁煙研究会

2016年7月30日

【研究会】

- ◆開催日：2016年（平成28年）7月30日（土）
- ◆場所：沖縄小児保健センター
- ◆主催：日本禁煙科学会、子どもの禁煙研究会
- ◆後援：沖縄県医師会、沖縄県健康づくり財団、沖縄県小児科医会、  
 沖縄県薬剤師会、沖縄県歯科医師会、沖縄県小児保健協会、  
 沖縄県看護協会、沖縄県保健医療部、沖縄県教育委員会、  
 健康日本21推進全国連絡協議会（順不同）

【主たるプログラム】

◇開会の辞

オリブ山病院 譜久山民子

◇第1部

・基調講演 未成年への禁煙支援 日本禁煙科学会 高橋裕子

◇ミニコンサート

琉球交響楽団

◇第2部

・未成年事例紹介：早期にニコチン依存に陥った12歳男児  
 事例をもとにグループディスカッション

徳山クリニック 永吉奈央子

◇質疑応答

◇閉会の辞

沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団 安次嶺馨



第9回子どもの禁煙研究会

日本禁煙科学会HP（子どもの禁煙研究会のページ）

[http://www.jascs.jp/kodomo\\_kinen/kodomo\\_kinen\\_2016.php#area\\_9](http://www.jascs.jp/kodomo_kinen/kodomo_kinen_2016.php#area_9)

抄録集：「禁煙科学 vol.10(15), 2016.07」として発行済

日本禁煙科学会HP（禁煙科学2016のページ）よりダウンロード可能です。

[http://www.jascs.jp/kinen\\_kagaku/kinen\\_kagaku\\_2016.html](http://www.jascs.jp/kinen_kagaku/kinen_kagaku_2016.html)

## 【開催報告】

第9回子どもの禁煙研究会は盛会裏に無事終了いたしました。

参加くださった皆様、土曜日の貴重な午後の時間、会場にお運びくださってありがとうございました。小・中学校の養護の先生、行政の保健師さん、一般企業の看護師さん、医療機関の看護師、医師、薬剤師、事務職種の方々と、多職種の方々に、合計44名の方にお集まりいただきました。

また終了後、早速、ゆいクリニックの産婦人科島袋史先生から、詳細な参加報告をいただきました。ありがとうございました！！島袋史先生からも紹介のあった参加型のグループディスカッションは、とても楽しく実施でき、終了後アンケートをみても、多職種の方の意見が色々聞いて良かったとの声が多く見受けられました。自分だけの発想では思いつかないようなすばらしい意見が聞けて、なるほど、そういう見方もあるな、ととても刺激になりました。活発なご討議、ありがとうございました。

その中で、徳山クリニックで最近用いている未成年用の資料を皆さんに添削していただきました。「今の子どもこんなに文字読まないよ」「これって何の意味？」などなど、多数ご指摘いただきありがとうございます、改善に生かしたいと思います。また「子どもの禁煙研究会作成の資料」構築できたらいいなと考えていますので、この次もこういう企画をしたいと思います。

さて、研究会ですが、前半は高橋裕子先生の基調講演でした。何回聞いても、聞くたびに最新の知見を得ることができます。その中からいくつかご紹介したいと思います。

「何歳で喫煙者になるのか」

2015年末国内の20万人の大規模調査でも、海外の大規模調査でもほぼ結果は一緒で「12歳頃からはじまり18歳がピーク」である。

「未成年の喫煙有害性」

先々の喫煙関連疾患が増加するだけでなくとどまらず、未成年期における疾患が出現する（ニコチン依存症、肺の成長障害、喘息、動脈硬化、冠動脈硬化など）、他の薬物使用の引き金になる、生活が望ましくない形に変化する（ニコチンの覚せい作用で夜型行動になる、睡眠や食事のリズムが不健康に、味の濃いものを食するなど）

「未成年者の喫煙率は急激に低下している」

しかしゼロにはならない。最近は吸っている子どもは少数派となり、喫煙者であるというレッテルを自分でも貼り、周りからも貼られる。そうするとますます交友関係も望ましくない方向に行きやすくなっている。

「11歳までの試し喫煙経験者は、将来喫煙者になりやすい」

ひと口でも絶対に口にしてはならないということ、できるだけ早い時期に教え込む必要がある。

「未成年者の治療では、中断が多いことが問題」

その防止策として、奈良県において学校と病院の調整に保健所が入るシステムを構築し、中断率が10%にまで減った成績を報告。

以上簡単ですが一部をピックアップしてのご報告でした。

さて、ミニコンサートは、高宮城徹夫様によるヴァイオリンコンサート。

心地よいクラシック小品に、ディズニーソング、タンゴ、情熱大陸、ニウレンファ。マルチミュージシャンならではの、ジャズテイストを交えた軽快で情感豊かな演奏に、皆さん聴き惚れたのではないのでしょうか。今回はちょっとかわった楽器「サイレントヴァイオリン」を使った演奏でした。アンプを通して聞こえる音は、ジャズやタンゴといった曲にマッチしており、これまでに聴いたアコースティックのヴァイオリンとはまた違った味わいがありましたね。ニウレンファでは本当に二胡のように聴こえました。

ピアノ伴奏の山城香苗様もパリ留学、室内楽ディプロムを優秀な成績で取得され、国際コンクールでも上位入賞された実力派。このような本格的な演奏を研究会で聴けるなんて、本当に贅沢です。このミニコンサートの企画は、すべて安次嶺馨先生のご尽力によるものです。本当にありがとうございます。

さて、今後の開催日程ですが、

平成29年2月19日（日）全国禁煙アドバイザー育成講習会 テーマ「職域の禁煙推進」

平成29年7月29日（土）子どもの禁煙研究会

の開催が決まりました。場所はいずれも沖縄小児保健センターです。今から日程を調整して、ぜひみなさまご参加ください。お待ちしております。

（報告：徳山クリニック禁煙外来の永吉奈央子、子どもの禁煙研究会事務局）

# 禁煙科学 最近のエビデンス 2016/07

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を要約して紹介しています。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。

## 2016/07 目次

- KKE178 「COPD喫煙者がバレニクリンを飲み続けると7割が長期禁煙する」
- KKE179 「受動喫煙により3歳児の虫歯は2倍増える」

### KKE178

## 「COPD喫煙者がバレニクリンを飲み続けると7割が長期禁煙する」

Sansores RH等、Ther Adv Respir Dis. 2016 Jun 27. (Epub ahead) PMID: 27352612

- 軽症から中等症のCOPD患者を対象としたバレニクリンの臨床試験では、12週間の投与で9-52週の禁煙成功率は18%であった。
- バレニクリンの投与時期を早めたり、12週間延長投与する試験も行われ、最近では3mgへ増量することも試みられたが、治療1年後の成功率は良くて40%止まりである。
- 今回、禁煙希望のない重喫煙COPD患者（軽症から中等症）に、12か月以上でも必要なだけバレニクリン投与を行い、カウンセリングを行いながら禁煙開始日は自由に決めさせる、という臨床試験を行った。
- 試験はメキシコの2か所の私立禁煙センターで行い、偽薬は用いなかった。
- バレニクリンは禁煙して、その後の追跡期間に入るまでは内服することとした。
- 参加基準は、30歳以上の男女、軽症か中等症のCOPDがあること、1日20本以上喫煙、過去1年に禁煙歴なし、禁煙希望がないこと、とした。
- 除外基準は、半年以内の心臓発作、在宅酸素療法中、担癌患者、薬物・アルコール乱用、神経精神疾患の既往、過去1年の禁煙治療歴、とした。
- 参加者は、「禁煙実験」への参加として募られ、薬の副作用や禁煙成功への偏見は持たずに参加するよう求められた。
- 禁煙日は決められておらず、クリニックの受診だけが必要とされた。
- この実験の主旨は、喫煙欲求が消えて禁煙するようになることであり、そうならなければ自由に喫煙してよい、と説明された。
- 実験には同時に、禁煙を促す戦略が二つ含まれた。
- 一つは受診ごとの簡単なアドバイスであり、もう一つは離脱症状が生じない実験系である；つまり、参加者は自由に喫煙でき、喫煙欲求や離脱症状を低減する薬を内服し続けるのである。
- バレニクリンは通常通り漸増開始し、禁煙をするまでずっと継続された。
- 初回受診時に喫煙関連疾患と禁煙の利点、ニコチン依存のメカニズムとドパミン・バレニクリンの作用に関する教育を受けた。
- その後も受診ごとに5分間の簡単な介入が行われた。
- メキシコではバレニクリンは保険適応がないため、患者が購入した。

- 受診のスケジュールは、最初の4週間は毎週、次の8週間は2週間ごと、次の14週間は3週間ごと、以後治療が続く限り4週間ごと、とした。
- 禁煙後もしくはバレニクリン中止後は、6週間ごとに18か月間受診した。
- 受診の前日には電話で連絡した。
- 自発的に禁煙した場合、呼気COを0, 12, 18か月目に測定し、<10ppmで確定とした。
- 主要評価項目は自発的禁煙の開始月、副次的評価項目は52-72週の継続禁煙率とした。
- 研究は倫理委員会の承認を得て行われた。
- 2009年9月から2012年3月に65人に呼びかけたが、経済的理由で35人が辞退した。
- 参加者30人のうち2人は脱落したため、28人で解析した。
- 禁煙群（20人）と非禁煙群（8人）に分け、禁煙の如何にかかわらず18か月追跡した。
- 全例が1日20本以上の重喫煙者であり、FTND平均7以上の高度ニコチン依存者であった。
- 両群間で年齢、肺機能、喫煙量に差はなく、呼気COだけが非禁煙群で高かった。
- 禁煙群の禁煙時期の中央値は4か月目（全例：1-21か月）であった。
- バレニクリン使用を継続したCOPD患者の71%が禁煙し、全例18か月後も禁煙していた。
- 禁煙群のバレニクリン使用期間の中央値は6か月（全例：3-24か月）であり、非禁煙群の2か月（全例：1-8か月）より有意に長かった（ $p=0.002$ ）。
- バレニクリンの使用が3か月以下の者は禁煙が継続せず、3か月を超えて使用した者は禁煙に成功し継続する傾向にあった。
- 禁煙したうちの2例では14か月目と15か月目に禁煙したが、バレニクリンはさらに6か月と9か月、それぞれ継続して内服していた。
- これら2例では、ニコチンパッチやブプロピオンの一時併用を要していた。
- 総喫煙量、FTND、バレニクリン使用期間、年齢、肺機能FEV1%、による多変量解析では、バレニクリン使用期間が3か月を超えた場合にのみ有意に禁煙率が高かった（オッズ比 17；95%CI：2.3-128）。
- 喫煙をやめた者に喫煙欲求は見られず、離脱症状は軽度であった。
- 3例が頭痛、2例が睡眠困難、3例が不安、2例が発汗を報告した。
- 副作用については全例がいずれかの時点で、嘔気、頭痛、鼓腸、不眠、を報告した。
- 症状は一時的であり、治療中断には至らなかった。
- 他の副作用は見られなかった。
- バレニクリンの長期投与はCOPD重喫煙者に有効な可能性がある。

#### <選者コメント>

軽度から中等度のCOPDを持ち、禁煙希望のない重喫煙者に、吸いたくなくなる薬を飲むだけの「禁煙実験」として呼びかけ、自然に禁煙するまでバレニクリンを飲ませ続けたメキシコの研究です。

7割を超える参加者が禁煙し、みな1年半後も禁煙を続けていました。バレニクリンの使用期間は中央値で6か月（最長24か月）、自発禁煙の時期は中央値で4か月でした。

本研究の課題としては、小規模であること、偽薬を用いた対照群がないこと、頻繁に受診していて、初回時のレクチャーや受診時の簡単な介入があること、バレニクリンが自費購入（1日3.3USD）であり参加者の動機づけになりうること、など様々ありますが、喫煙欲求や離脱症状に悩まず7割が成功していることから、バレニクリンを何か月でも続けて気長に待つ、という戦略の有効性が示唆されます。なお本研究には、企業からの資金提供や利益相反はないことが記されています。

## &lt;その他の最近の報告&gt;

KKE178a 「フランスの公的禁煙支援サービスは効果的」

Baha M等、Prev Med. 2016 Jun 23. (Epub ahead) PMID: 27346755

KKE178b 「喫煙が睡眠と睡眠時無呼吸症候群に与える影響 (レビュー)」

Deleanu OC等、Pneumologia. 2016 Jan-Mar;65(1):28-35. PMID: 27209838

KKE178c 「カフェインやマリファナを使用する喫煙者では $\alpha 4 \beta 2$ \*受容体発現が亢進している」

Brody AL等、Psychopharmacology (Berl). 2016 Jul 1. (Epub ahead) PMID: 27370018

KKE178d 「喫煙とうつ／不安障害は相加的に大学生の睡眠障害を増やす」

Boehm MA等、J Am Coll Health. 2016 Jun 27:0. (Epub ahead) PMID: 27347758

KKE178e 「小学生での喫煙・飲酒の経験と適応能力低下は関連する」

Staff J等、Addict Behav. 2016 Jun 16;62:122-128. (Epub ahead) PMID: 27347653

KKE178f 「禁煙は口腔咽頭癌の化学放射線療法の予後改善と関連する」

Platek AJ等、Laryngoscope. 2016 Jun 27. (Epub ahead) PMID: 27346612

KKE178g 「継続喫煙者は人工足関節全置換術の合併症が多く効果も低い」

Lampley A等、Foot Ankle Int. 2016 Jun 25. (Epub ahead) PMID: 27344053

KKE178h 「老け顔を作るアプリ” スモーカーフェイス” による中学生防煙教育の効果」

Brinker TJ等、J Med Internet Res. 2016 Jun 28;18(6):e183. PMID: 27352819

KKE178i 「超低ニコチンタバコの臨床試験では実際の順守率は低い」

Nardone N等、Addiction. 2016 Jul 1. (Epub ahead) PMID: 27367436

KKE178j 「非燃焼タバコの室内気汚染の測定法」 : PM社の報告

Mottier N等、Talanta. 2016 Sep 1;158:165-78. PMID: 27343591

 KKE179

## 「受動喫煙により3歳児の虫歯は2倍増える」

Tanaka S等、BMJ. 2015 Oct 21;351:h5397. PMID: 26489750

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4613892/>

→先進国における乳歯う触の頻度は高く、日本の3歳児では25%である。

→子供の受動喫煙率は世界中で40%程度と推測されているが、受動喫煙は直接的に歯と微生物に影響する可能性がある。

→受動喫煙に曝露された子供は、唾液中IgA濃度が低くシアル酸濃度が高い。

→シアル酸はミュータンス菌の付着を促進し、歯垢や虫歯の原因になる。

→ミュータンス菌の感染は、月齢19か月から31か月でとくにリスクが高く、感染リスク期間として知られている。

→今回、76,920人の日本の小児について、感染リスク期間前や胎内での受動喫煙が、乳歯う触のリスクになるかどうか検証した。

→一般集団の後ろ向きコホート研究である神戸子孫研究のデータを解析した。

→2004-2010年に神戸市で出生した90,216人のうち、母子健診を受け、4か月時の受動喫煙状況が判明しており、18か月と3年時の歯科検診記録が入手できた76,290人を対象とした。

→主要評価項目は乳歯う触が初めて確認された時期とした。

→副次的評価項目は上下の前歯・臼歯のう触時期、18か月と3年時の虫歯・喪失歯・充填歯の数 (DMF指数)、と

した。

→Cox回帰分析を用い、母子および環境に関する33の因子を傾向スコアで補正し、非喫煙家族と比較した受動喫煙曝露によるハザード比を推定した。

→4か月時に家族に喫煙者がいる子の割合は55.3%であり、ほとんどは父親であった。

→そのうち6.8%(5,268人)の子がタバコ煙に直接曝露されていた(つまり、家族が子供のいる前で喫煙していた)。

→タバコ煙曝露のある子の母親は若く、25%が妊娠中も喫煙していた。

→家族に喫煙者がいる子は4か月時の歯磨きの頻度が少なかった。

→タバコ煙曝露がある子は、甘いものを採る頻度には差がなかったものの、人工ミルク栄養、毎日ジュースを飲む、子守や保育所の利用、の割合が高かった。

→76,920人のうち70,711人(91.9%)が3歳時歯科検診を受診した。

→3歳児のう触有病率は18.0%、DMF指数は18か月時が0.06、3年時が0.61であった。

→4か月時の受動喫煙の程度にともなって3歳時のDMF指数は有意に上昇し、非喫煙家族0.44、子の前で吸わない家  
→庭0.72、子の前で吸う家庭1.07、であった。

→4か月検診時の受動喫煙曝露の程度と、3歳時のう触発生の関係は下記であった(\*; P<0.01)。

受動喫煙 ;	非喫煙家族	子の前で吸わない	子の前で吸う
う触発生率 (補正なし)	14.0%	20.0%	27.6%
ハザード比 (補正なし)	対照	1.54*(1.48-1.61)	2.35*(2.19-2.52)
ハザード比 (傾向スコア補正あり)	対照	1.46*(1.40-1.52)	2.14*(1.99-2.29)

→上下の前歯・臼歯に関しても同様の関連が見られた。

→歯磨きを親が手伝うか、母乳栄養の有無、甘いものの摂取、ジュースの摂取、等の生活様式を補正した感度分析を行っても、同様の関係が見られた。

→

妊娠中の母親の喫煙、出生後の受動喫煙と、う触の発生の関係は下記であった(\*; P<0.01)。

妊娠中の喫煙	なし	あり	なし	あり
出生後の受動喫煙	なし	なし	あり	あり
う触発生率 (補正なし)	13.5%	15.1%	20.2%	23.1%
ハザード比 (補正なし)	対照	1.14	1.60*	1.89*
ハザード比 (傾向スコア補正あり)	対照	1.10	1.52*	1.71*

→出生後の家庭内での受動喫煙は乳歯う触リスクを上げる。

#### <選者コメント>

遅ればせながら、受動喫煙に関する本邦発の重要な報告を提示します(=KKE125a)。

子供の出生4か月の時点で家庭内に喫煙者がいると(神戸市では55.3%)、子供が3歳になったとき乳歯に虫歯ができていくリスクは、子供のいるところで吸う家庭では2倍、子供の前では吸わない家庭でも1.5倍、非喫煙者の

家庭より高まっていました。これは、母親の年齢や出産歴、飲酒、出産方法、子供の出生状況や発育具合、出生後の母乳栄養、歯磨き、甘いものの摂取、などに関係なく有意でした。一方、妊娠中の母親の喫煙と、乳歯の虫歯のリスクに有意な関連はありませんでした。

たとえ分煙でも、受動喫煙により子供の健康が損なわれることが明確に示されました。7万人を超える新生児の調査結果であること、神戸市の全出生児の84.5%を対象とし、3歳までの追跡率も91.9%と高い精度を保持していることから、質の高いエビデンスとなっています。

### <その他の最近の報告>

KKE179a 「ニコチンパッチやブプロピオンは妊婦の禁煙に有効」

Berard A等、Am J Obstet Gynecol. 2016 Jul 8. (Epub ahead) PMID: 27402053

KKE179b 「環境タバコ煙曝露は子供の麻酔や手術の合併症を増やす：メタ解析」

Chiswell C等、Arch Dis Child. 2016 Jul 14. (Epub ahead) PMID: 27417307

KKE179c 「妊婦の受動喫煙は早産リスクと関連する；観察研究のメタ解析」

Cui H等、PLoS One. 2016 Jan 25;11(1):e0147848. PMID: 26808045

KKE179d 「喫煙者は自殺率が2倍高い：メタ解析」

Poorolajal J等、PLoS One. 2016 Jul 8;11(7):e0156348. PMID: 27391330

KKE179e 「CT肺癌検診における禁煙介入に関する系統的レビュー」

Pineiro B等、Lung Cancer. 2016 Aug;98:91-8. PMID: 27393513

KKE179f 「新規禁煙補助薬に関するレビュー」

Beard E等、CNS Drugs. 2016 Jul 15. (Epub ahead) PMID: 27421270

KKE179g 「受動喫煙のある子供は肺機能の成長が低く呼吸器症状が多い」

Fernandez-Plata R等、Rev Invest Clin. 2016 May-Jun;68(3):119-27. PMID: 27408998

KKE179h 「現喫煙は聴覚障害と関連する」

Chang J等、PLoS One. 2016 Jan 12;11(1):e0146608. PMID: 26756932

KKE179i 「鎌状赤血球症の子は受動喫煙で入院が増える」

Sadreameli SC等、Am J Hematol. 2016 Mar;91(3):313-7. PMID: 26690323

KKE179j 「ニュージーランドのタバコ陳列販売禁止法後、未成年者の喫煙やタバコ購入が減った」

Edwards R等、Tob Control. 2016 Jul 4. (Epub ahead) PMID: 27377342

KKE179k 「ドイツでは高齢化に伴い喫煙による死亡が今後増加するだろう」

Mons U等、Tob Control. 2016 Jul 4. (Epub ahead) PMID: 27377343

KKE179l 「タバコ関連疾患への英国の研究費支出はタバコの害に見合わず少ない」

Hall M等、BMJ Open. 2016 Jul 4;6(7):e011609. PMID: 27377637

KKE179m 「米国の喘息入院患者には喫煙者が多く禁煙介入が少ない」

Bittner JC等、Allergy Asthma Proc. 2016 Jul;37(4):318-23. PMID: 27401318

KKE179n 「国際テロと受動喫煙、より危険なのはどちらだろうか？」

O'Donnell MP等、Am J Health Promot. 2016 May;30(5):312-3. PMID: 27404638

KKE179o 「タバコ煙中アンモニアの新規測定法」

Watson CV等、PLoS One. 2016 Jul 14;11(7):e0159126. PMID: 27415766

KKE179p 「タバコ葉を煎じて作った含嗽薬には口内炎改善効果がある：比較対象試験」

Vaziri S等、J Tradit Chin Med. 2016 Apr;36(2):160-4. PMID: 27400469



# 【週刊タバコの正体】

**Vol.34 第12話~第14話**

2016/07 和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 34

### (No. 473) 第12話 タバコ代

ータバコにかけたお金が気にならない...

ニコチン依存症になると、毎日必ず何本かのタバコを吸い続けなければなりません。そのためにはタバコを買い続けなければいけないのですが、タバコ代っていくらかかるか知っていますか。

現在、1箱20本入りのタバコの値段は430円前後です。仮に毎日1箱を1年間買い続けると、430円×365日＝15万6950円になります。1年でこんなにかかるのに、20年や30年も喫煙を続ける人は、タバコ代に相当なお金が必要になりますよね。その様子を示したのが下のグラフです。

### (No. 474) 第13話 国家予算

ータバコ税は国家予算の財源ですが、将来...

タバコは健康に有害で、そのせいで年間12万人もの人が亡くなっている事はすでに紹介しました。でも、そんな危険な商品が、どうして販売されているのでしょうか。

日本において、タバコが広く販売され始めたのは約140年前、明治維新を経て近代国家として歩み始めた頃でした。その頃、日本の大きな課題は軍事予算が大きかった国家の財源確保だったのですが、その解決策のひとつがタバコからの税徴収だったという訳です。1876年に「煙草税制」が始まり、約30年後の1904年「煙草専売法」という法律のもとで大蔵省（現在の財務省）が全てを管理することになりました。この法律は1984年まで維持されたので80年もの間、国が直接タバコを生産販売していた事になります。

右は1957年（昭和32年）、第二次世界大戦後、大蔵省から業務を引き継いだ国営企業だった日本専売公社が作成した宣伝ポスターです。「今日も元気だ。たばこがうまい！」という現代では、想像できないキャッチコピーです。

### (No. 475) 第104 タバコの税収と損失

ータバコは税収は1兆円、対してその損失額は6兆円...

前回、タバコの値段には税金が多く含まれている事を紹介しましたが、今回はその総額がどれくらいになっているのか紹介しましょう。

下のグラフにあるように国税57兆8492億円の1.8%にあたる1兆608億円もあります。1兆円を超える税収があるのですから、タバコ税の存在は小さくないのです。

ところが一方、右の表を見てください。

喫煙は人々の健康を害し病気の原因になります。すると、その治療のための医療費や仕事を休むことによる労働力の損失などが発生します。また、タバコが原因の火災や、勤務中の喫煙時間分の労働力の損失なども合わせると「喫煙による経済的損失」の総額は、なんと6兆円を超えるという推計されています。

## Serial number 473 第12話 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、毎日必ず何本かのタバコを吸い続けなければなりません。そのためにはタバコを買い続けなければいけないのですが、タバコ代っていくらかかるか知っていますか。

現在、1箱20本入りのタバコの値段は430円前後です。仮に毎日1箱を1年間買い続けると、430円×365日＝15万6950円になります。1年でこんなにかかるのに、20年や30年も喫煙を続ける人は、タバコ代に相当なお金が必要になりますよね。その様子を示したのが下のグラフです。



20年間買い続けると314万円もの大金が有害な煙となって消えてしまうわけです。そして、その煙は自分の健康を害するのですから、まるで病気になるために、こんなにお金をかけているようなものです。そう考えると、早いうちにタバコをやめればよいですね。

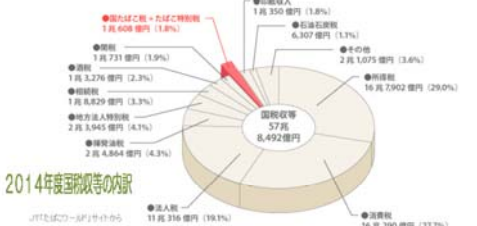
じつは、右図にあるようにタバコを吸うお金を病院での禁煙治療に回してもお釣りがきます。こんな事も知って下さい。



## Serial number 475 第14話 週刊 タバコの正体

前回、タバコの値段には税金が多く含まれている事を紹介しましたが、今回はその総額がどれくらいになっているのか紹介しましょう。

下のグラフにあるように国税57兆8492億円の1.8%にあたる1兆608億円もあります。1兆円を超える税収があるのですから、タバコ税の存在は小さくないのです。



喫煙による過剰医療費と労働力損失	2兆3,660億円
受動喫煙者の過剰医療費	1,430億円
火災の消防費用・労働力損失	1,800億円
喫煙関連の清掃費用	40億円
喫煙者の送別介護費	4,700億円
喫煙時間分の労働力の損失	1兆5,000億円
<b>総額は6兆3,630億円を超える</b>	

国の財政から見れば、タバコは1兆円以上の収入をあげていますが、日本社会全体で見れば6兆円の損失を出ていることがわかります。つまり、毎年6兆円の赤字を出しているのです。こんな事情を気にする人は少ないでしょう。でも、将来の日本で暮らす貴方には、きちんと知っていただくため、タバコに関する情報を提供する意図を持ってもらいたいと思っています。



毎週火曜日発行



URL: [http://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.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。



## 【報告】

## 第200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：2016年（平成28年）7月3日（日）
- ◆場所：宮崎市保健所
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（宮崎）、禁煙マラソン
- ◆共催：宮崎市、宮崎産業保健総合支援センター、宮崎県医師会
- ◆後援：宮崎県、宮崎県教育委員会、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、社団法人宮崎市郡医師会、宮崎県健康づくり協会  
健康日本21推進全国連絡協議会

## 【主たるプログラム】

## ◇午前の部

産業現場で役立つ禁煙支援の基礎知識

職場で役立つ禁煙支援のエビデンス

のぞ小児科医院 野田 隆

職場で役立つ禁煙支援の考え方

禁煙マラソン 三浦秀史

## ◇ランチョンセミナー（共催：ファイザー）

禁煙支援最新情報-未成年と女性への禁煙支援

日本禁煙科学会 高橋裕子

## ◇午後の部

特別講演「伝えることと、伝わること」

世界で一番聞きたい保健指導&amp;健康教育論

モンゴル医学科学大学 岡崎好秀

ガッテン流 わかる！できる！！健康情報の伝え方

～お口の健康とメタボ対策で、二度おいしい極意～

元NHKチーフディレクター 北折 一

## ◇Q&amp;A

全講師陣

## 【開催報告】

多職種が集い、等しく知識・感動を共有する場所ですので先生という呼称は使わず、本文ではすべて「さん」と表記します。

第200回禁煙アドバイザー育成講習会は、前々日まで大雨洪水警報が出ていたとは思えないほどの好天に恵まれ、宮崎市保健所で行われました。参加者は医師13名、歯科医師4名、薬剤師42名、保健師21名、看護師7名、行政職4名、管理栄養士2名、学生3名の96名でした。（県外の方は7名でした。）講師・スタッフは合わせて11名で総勢107名の盛況でした。

開会挨拶に「ほんの少しは0じゃない」という禁煙健康ネットのスローガンを紹介させていただきました。

三浦さんの懇切・丁寧な事務連絡の後、野田は「職場で役立つ禁煙支援のエビデンス」として依存の基礎、タバコ有害性、受動喫煙、サードハンド・スモーク、電子タバコ・加熱タバコ、ゲートウェイ・ドラッグとしてのタバコについて、話しました。話題が多すぎて、ダジャレは5個と去年の7個に比べて低調でした。

三浦秀史さんは「職場で役立つ禁煙支援の考え方」と題して、クイズ形式も交えて、非喫煙者教育の必要性、禁煙支援のスキル、指導より支援などの考え方について話されました。会場にはうなづく姿が多くみられました。

ランチョンセミナーは高橋裕子さんが、「禁煙支援最新情報-未成年と女性への禁煙支援」と題して話されました。ステージごとの禁煙支援、女性・未成年に対する禁煙支援の最新情報を説得力のある心に染み入る話しぶりで紹介されました。

Q&Aを30分挟んで、岡崎好秀さんが「世界で一番聞きたい保健指導&健康教育論」をユーモアたっぷりにお話しくださいました。クイズ形式のすすめ、質問より発問、心に貯金、などなど楽しくてためになるお話でした。

北折一さんは、「ガッテン流 わかる！できる！！健康情報の伝え方～お口の健康とメタボ対策で、二度おいしい極意～」とプログラムには載っていたのですが、さらに副題を一演出家的発想のすすめを付け加え、なんだろー感をアップされました。非常に計算されたち密な講演で、あの高視聴率番組「ためしてガッテン」を長年制作されたのも納得できるものでした。

10時前から16時過ぎまでの長丁場でしたが、飽きなかった、ためになった、来年も来たいという声が多く聞かれて主催者冥利に尽きました。良い講演会は講師の力も勿論ですが、良い聴衆があってこそと思います。参加された皆様に感謝いたします。（報告者：野田隆）

【報告】

第201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：2016年（平成28年）7月24日（日）
- ◆場所：川口駅前川口市民ホール・フレンディア
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（埼玉）、禁煙マラソン
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇午前の部

KKEに学ぶ禁煙支援のエビデンス

さいたま市立病院 舘野博喜

◇ランチョンセミナー（共催：GSKコンシューマー・ヘルスケア・ジャパン）

禁煙支援最新情報

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部

禁煙の心理学講座「やる気を引き出す支援」

畿央大学 東山明子

知って得する支援ポイント～ちょっと困った場面～

さいたま市立病院 石田あや子

春日部秀和総合病院 夏井ルミ

◇禁煙体験者の声・Q&A

### 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10巻(07)  
2016年(平成28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: 048-722-5016 (連絡先)  
E-mail: [info@jascs.jp](mailto:info@jascs.jp)