Vol. 10(11), 2016. 11



今月号の目次

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2016/11 KKE189-KKE190)

舘野 博喜 1

【連載】

週刊タバコの正体 (2016/11 No. 484-No. 488)

奥田 恭久 8

【報告】

第207回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 石川 9

最近のエビデンス 2016/11 さいたま市立病院 舘野博喜

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。

2016/11 目 次

KKE189「加熱式タバコに半年変更しても、体内毒物は減るが生体反応の多くは改善しない」 KKE190「刑務所における禁煙介入についての系統的レビュー」



「加熱式タバコに半年変更しても、体内毒物は減るが生体反応の多くは改善し ない」

Ogden MW等、Biomarkers, 2015;20(6-7):391-403, PMID: 26554277

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4720046/

Ogden MW等、Biomarkers. 2015;20(6-7):404-10. PMID: 26525962

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4720037/

- →タバコの有害物質への曝露を減らすことで、疾患リスクを減らすことが可能である。
- →禁煙を希望しないか出来ない喫煙者が非燃焼式タバコに変更することで、健康被害を低減することができるだ ろう。
- →タバコ曝露関連のバイオマーカーを計測することにより、人体への作用を知ることが出来る。
- →今回、加熱式タバコ等に半年間変更することで、
 - (1) 喫煙曝露のバイオマーカー
 - (2) 生物学的効果のバイオマーカー
- が、それぞれどう変化するか計測した。
- →成人喫煙者を対象に無作為化多施設介入試験を行った。
- →44人が加熱式タバコ "Eclipse"、43人が嗅ぎタバコ "Camel SNUS"、44人が低タール5mgの "Camel"か "Salem"、 に変更し24週間継続した。
- →また基礎値比較のため非喫煙者32人も調べた。
- →12週後、24週後の変化は、上記の変更を50%以上遵守できた対象者(順に、33人、20人、35人)の結果を解析し た。
- →試験は2007年2月から11月に行われ、私的審査会社の認可を受けた。
- →採取した尿や血液はCLIAガイドラインに沿った標準的方法でバイオマーカーを計測した。
- →検出限界未満の値は、検出限界の1/2値として統計解析した。
- →0週目から12週目、24週目のバイオマーカーの変化は、混合モデルを用いたt検定で比較した。
- →加熱式タバコを75%以上使用遵守していた者の割合は、4週後77%、12週後77%、24週後73%、であった。

(1) 喫煙曝露のバイオマーカー

→加熱式タバコへの変更12週後、24週後に採取した24時間尿中で、有意に減少していた喫煙曝露マーカーは下記であった。

全ニコチン相当量、全NNAL、3-ABP、4-ABP、2-AN、o-T、2-Naphthol、2-OHF、1-/9-OHPh、2-/3-OHPh、1-OHP (12週後のみ有意)、AAMA、GAMA、MHBMA、HMPMA(24週後のみ有意)、HPMA、SPMA、UM(TA98)、UM(YG1024)。
→変化しなかった尿中喫煙曝露マーカーは下記であった。

1-Naphthol, DHBMA

→加熱式タバコへの変更12週後、24週後に採取した血液中で、有意に減少していた喫煙曝露マーカーは下記であった。

4-ABP-Hb, COHb (12週後のみ有意)

→変化しなかった血中喫煙曝露マーカーは下記であった。

コチニン

- →なお、試験開始時にはこれら尿中・血中の喫煙曝露マーカーはすべて、非喫煙者対照群(29人)より有意に高値であった。
- (2) 生物学的効果のバイオマーカー
- →加熱式タバコへの変更12週後、24週後に採取した24時間尿中で、有意に変化していた生物学的効果マーカーはなかった。
- →変化しなかった尿中生物学的効果マーカーは下記である。

iPF2 α -III, PGF2 α , 2, 3-dinor-iPF2 α -III, (\pm)5-iPF2 α -VI, 8, 12-iso-iPF2 α -VI

→加熱式タバコへの変更12週後、24週後に採取した血液中で、有意に変化していた生物学的効果マーカーは下記であった。

Ht (12週後に有意に減少)、HbA1c (12週後、24週後に有意に増加)、血小板 (12週後、24週後に有意に減少)、sICAM1 (12週後、24週後に有意に減少)、白血球 (12週後、24週後に有意に減少)

→変化しなかった血中生物学的効果マーカーは下記であった。

酸化LDL, CRP, HDL, HDL/LDL, CEP (循環血管内皮前駆細胞), フィブリノゲン, Hb, ホモシステイン, SCE (姉妹染色分体交換), 中性脂肪

→なお、試験開始時にはこれら尿中・血中の喫煙曝露マーカーの多くは、非喫煙者対照群より有意に高値であったが、下記は例外で有意差がなかった。

酸化LDL、CRP、HDL,LDL,HDL/LDL,CEP,フィブリノゲン、中性脂肪、血小板、HbA1c,PGF2 α →加熱式タバコに半年変更しても、喫煙曝露マーカーは減少するが、生物学的効果マーカーの改善は一部にとどまる。

く選者コメント>

RJR社の加熱式タバコ "Eclipse" に関する製造側からの報告です。

iQOSより10年以上早く世に出るも、当時は喫煙率も高く、また電子タバコもなく、学会等からの突き上げもあって現在のようなブームには到らず下火になった商品です。近年 "Revo" と改称し行われた米国での試験的販売でも、人気はイマイチだったようですが、害低減のコンセプトはiQOS等と同じであり、煙および受動喫煙を90%低減する、と謳われています。

http://tobaccoproducts.org/index.php/Eclipse

(日本でも沖縄では "CORE" の名称で販売されているのでしょうか?)

今回はKKE186bと186cの報告をまとめて提示致しますが、これらは同じ一つの介入試験であり、結果を二つの報

告に分けているものです。

前者の報告では、人体に吸収された有害物質とその代謝物の体内量を、後者の報告では、病気や生体反応の指標となるマーカーを調べています。通常の紙巻タバコから、加熱式タバコ "Eclipse" に半年間変更した場合に、これらの数値が改善するかどうかが調べられました。(他に嗅ぎタバコと超低タールタバコへの変更も調べていますが今回は割愛しました。)

結果として、体内で検出される有害物質・代謝物はおおむね減少していましたが、生体反応マーカーで改善していたものは、白血球数など血中マーカーの一部のみであり、尿中マーカーでは改善は一つも見られませんでした。つまり、半年間タバコから加熱式タバコに変更しても、有害物質の吸収量は減るものの、人体に生じる病的な反応の多くは改善していなかったことになります。

いよいよBAT社も加熱式タバコを今年中に日本で発売開始すると報道されましたが、加熱式タバコの害低減は、 決して証明されてなどいないことに注意が必要です。

<その他の最近の報告>

KKE189a「小児期における受動喫煙の心血管影響:米国心臓協会の提言」

Raghuveer G等、Circulation. 2016 Oct 18;134(16):e336-e359. PMID: 27619923

KKE189b「電子タバコの禁煙効果に関するレビュー」

Orellana-Barrios MA等、Am J Med Sci. 2016 Oct;352(4):420-426. PMID: 27776725

KKE189c「ニコチン受容体の発現亢進・年齢効果に関するレビュー」

Melroy-Greif WE等、Genes Brain Behav. 2016 Jan;15(1):89-107. PMID: 26351737

KKE189d「アルコールとニコチンの依存形成の相互作用 (レビュー)」

Tarren JR等、Am J Drug Alcohol Abuse. 2016 Oct 14:1-9. (Epub ahead) PMID: 27740856

KKE189e「中低所得68か国における12-15歳の若者のタバコ使用と受動喫煙の現状」

Xi B等、Lancet Glob Health. 2016 Nov;4(11):e795-e805. PMID: 27697484

KKE189f「ニコチン自己投与モデルによる強化効果の確立:Steven R. Goldbergの功績のレビュー」

Henningfield JE等、Psychopharmacology (Berl). 2016 Oct 21. (Epub ahead) PMID: 27766371

KKE189g「環境タバコ煙と脳卒中リスクに関する最新のメタ解析」

Lee PN等、J Stroke Cerebrovasc Dis. 2016 Oct 17. (Epub ahead) PMID: 27765554

KKE189h「無煙タバコの頭頚部がんリスク:症例対照研究の大規模解析」

Wyss AB等、Am J Epidemiol. 2016 Oct 15. (Epub ahead) PMID: 27744388

KKE189i「喫煙によるDNAメチル化に関する大規模メタ解析」

Joehanes R等、Circ Cardiovasc Genet. 2016 Oct;9(5):436-447. PMID: 27651444

KKE189;「妊婦の喫煙・受動喫煙・夫の喫煙は子供の5歳時の問題行動と関連する」;日本からの報告

Tanaka K等、Environ Res. 2016 Nov;151:383-388. PMID: 27540870

KKE189k「 喫煙は歯喪失と量依存的に関連し、禁煙は改善するが影響は20年続く」

Carson SJ等、Evid Based Dent. 2016 Sep;17(3):73-74. PMID: 27767106

KKE1891「幼児期の受動喫煙は食物アレルギーの元になる」

Thacher JD等、Allergy. 2016 Feb;71(2):239-48. PMID: 26475651

KKE189m「禁煙臨床試験5年後の喫煙と生活習慣リスクの状況」

Paul C等、Prev Med. 2016 Sep 24;93:70-75. (Epub ahead) PMID: 27670372

KKE189n「父親が喫煙者だと毛髪のニコチン濃度は母より子でより高い(マレーシアからの報告)」

Mohamed NN等、Environ Health Prev Med. 2016 Oct 21. (Epub ahead) PMID: 27770244

KKE189o「妊婦の喫煙は超早期産のリスクを6割増やし禁煙はリスクを解消する」

Dahlin S等、BJOG. 2016 Nov;123(12):1938-1946. PMID: 27411948

KKE189p「 飲み屋で3時間受動喫煙曝露を受けると2時間肺機能が低下する」

McCormick-Ricket I等、J Occup Environ Med. 2016 Oct;58(10):1028-1033. PMID: 27753747

KKE189q「ニコチン減量タバコは喫煙の効果と値打ちを低下させる:二重盲検試験」

Smith TT等、Addiction. 2016 Oct 14. (Epub ahead) PMID: 27741367

KKE189r「CYP1A1遺伝子多型と長期の喫煙は乳癌リスクと関連する」

Verde Z等、Int J Mol Sci. 2016 Oct 14;17(10). PMID: 27754415

KKE189s「ニコチン吸入の毒性に関する曝露マージンによる検討」

Baumung C等、Sci Rep. 2016 Oct 19;6:35577. PMID: 27759090

KKE189t「タバコ依存が強いほど深刻な自殺企図を起こす」

Lopez-Castroman J等、Drug Alcohol Depend. 2016 Mar 1;160:177-82. PMID: 26832932

KKE189u「軽喫煙者や間歇的喫煙者は21歳以降に喫煙を開始した者が多い」

Reyes-Guzman CM等、Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2016 Oct 19. (Epub ahead) PMID: 27760782



「刑務所における禁煙介入についての系統的レビュー」

de Andrade D等、Tob Control. 2016 Oct 18. (Epub ahead) PMID: 27798322

http://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2016/10/18/tobaccocontrol-2016-053297.long

- →ここ数十年の喫煙率の低下から、米国と豪州は喫煙規制の2大成功国とされる。
- →しかしこれは恵まれない人々には当てはまらず、貧困層、精神疾患患者や薬物乱用者、刑事司法制度にかかる者への公衆衛生運動は不十分であり、研究者の関心も低い。
- →米国と豪州における受刑者の喫煙率は、一般人口のそれぞれ3倍、5倍と高い。
- →豪州の新規投獄者の半数は禁煙希望を持つが、環境のストレスや依存率の高さ、刑務所の慣習などのため禁煙 が困難になっている。
- →それどころか喫煙者の半数は収監中に喫煙量が増え、喫煙を開始する者もいる。
- →また刑務所職員の喫煙率も高い。
- →豪州では収監歴のある人の喫煙関連がん死亡率は一般人口の2倍であり、非喫煙受刑者や職員、訪問者も受動喫煙による健康被害を受けている。
- →1993年米国最高裁判所は、受動喫煙が受刑者の第8改正権に違反しており、受動喫煙は、無慈悲かつ通常でない 懲罰に相当していると評決した。
- →この画期的判決により米国刑務所の禁煙化が進行し、カナダやニュージーランド、豪州もそれに続いた。
- →禁煙法や禁煙プログラムは有用と考えられるがエビデンスは不足しており、今回、刑務所における禁煙介入の 効果について系統的レビューを行った。
- →PRISMAガイドラインに従い、メタサーチエンジンを用いて、1994年始から2016年5月23日までの英語の文献を調べた。
- →対象は成人の受刑者と刑務所職員とし、禁煙プログラムや禁煙法による介入があり、禁煙したり喫煙行動の変化を定量的に報告しているものとした。

- →20件の報告がレビューの対象となり、13件は2010年以降の報告であった。
- →米国9件、豪州3件、カナダ2件、ギリシャ・インド・イラン・スイス・トルコ・英国が各1件であった。
- →6件では無料のNRTが提供され、3件ではNRTの購入が認められていた。
- →報告は3つの分野に分けられた。
 - (1) 禁煙プログラムの効果(10件)
 - (2) 受動喫煙と室内気の改善を目標とした屋内禁煙法による効果(3件)
 - (3) 完全禁煙法による禁煙や喫煙行動の変化 (7件)
- →報告数が少ないためメタ解析は行わなかった。

<禁煙の効果について>

- (1) 禁煙プログラムによる介入(10件)
- →5件の無作為化比較対照試験RCTがあり、刑務所職員を対象に含めたものも1件あった。
- →1件は釈放後まで追跡していたが、他は刑務所内で4週から12か月間追跡していた。
- →9件では禁煙希望者を対象としており、動機づけ面接や認知行動療法、NRTやバレニクリンなどが提供されていた。
- →インドの男性受刑者のRCTでは、動機づけ面接により速やかに喫煙本数が減り、呼気COも有意に低下していた。
- →6か月後も介入群の方が対照群より呼気COは低かったが、喫煙本数に差はなかった。
- →イランの男性受刑者への動機づけ面接も、同様に呼気COを改善したが、動機づけ面接にNRTを併用したほうが有意に効果が高かった。
- →喫煙本数も両群とも介入後に有意に減少した。
- →1か月の効果をみた報告では、グループ介入による禁煙率は58-82%、1対1介入による禁煙率は25-40%であった。
- →半年から1年の長期追跡報告は6件あり、半年後の継続禁煙率は12-22%、1年後の継続禁煙率は20%(禁煙センター 受診)と報告されていた。
- →釈放後を追跡した1件では、釈放前に6週間の動機づけ面接と認知行動療法が行われ、釈放後は簡易電話介入が 2回行われていた。
- →釈放3週間後の継続禁煙率は25%と対照群7.2%より有意に高く、3か月後も12%対2.4%と有意に高かった。
- (2)屋内禁煙法による介入(3件)
- →介入後の受刑者の喫煙行動は、変化なしが1件であり、残り2件では、タバコを入手できる状況では51%および93%の受刑者が屋内で喫煙していた。
- →これは喫煙する職員が禁煙法を守らせていないためと考えられた。
- →一方、喫煙本数はいずれも有意に減っており、1件では体調の改善も報告されていた。
- (3) 完全禁煙法による介入 (7件)
- →すべて米国からの報告であるが研究の目的は異なっていた。
- →釈放前に喫煙の意図があると、釈放後に有意に喫煙が多かった。
- →3件では完全禁煙の刑務所から釈放後の再喫煙を支援的介入なしで追跡していたが、いずれも短期間では喫煙率は低かった。
- →合併症が多く収監期間が平均2か月と短い1件では、釈放後1か月の継続禁煙率は13.7%であった。
- →より健康で平均2.3年と長期収監の1件では、釈放後1か月の禁煙率は61%であった。
- →他の1件では釈放後の再喫煙率は、3か月から12か月後で74%であった。

<行動の変化について>

- →完全禁煙にともなう攻撃的行動を調べた報告が1件あり、受刑者同士および受刑者と職員との、傷害のない喧嘩 が有意に増えていた。
- →受刑者の自殺企図や職員の病欠は増えていなかった。
- →禁煙法介入後の闇市場についての報告が3件あった。
- →1件はニコチンパッチの闇市場が予想もせず広がったことを報告していた。
- →屋内禁煙法の1報では、週に何本かタバコを購入できたが、自己申告の喫煙本数はそれをはるかに超えており、 闇市場の存在が示唆された。
- →連邦刑務所の1報では、完全禁煙法の導入後ギャンブルする受刑者の数が減っており、タバコを代金代わりに使用できなくなったためと考えられた。
- →刑務所における禁煙介入は有効な可能性がある。

<選者コメント>

刑務所の受刑者(と職員)への禁煙介入に関する系統的レビューです。

KKE37c (PMID: 23567902) の報告が最も有名と思われますが、部分禁煙より完全禁煙が、また包括的な禁煙支援が刑務所内での禁煙に有効でした。完全禁煙法+投薬を含めた無料の禁煙支援提供、を行った報告はありませんでしたが、コストの正当化が課題とされています。

日本の刑務所も完全禁煙ですが、釈放後の再喫煙率は高いものと推測されます。収監は入院と同様に禁煙支援のチャンスと考えられ、健康寿命を延長したり、さらにはタバコから離れることで行動様式自体が健全化する可能性も考えられます。

残念ながら私自身は日本における留置所、拘置所、刑務所における禁煙支援について、寡聞にして詳しく知らないのですが、今後禁煙科学会においても報告が得られれば、大変価値あることと思います。

<その他の最近の報告>

KKE190a「NCCN禁煙ガイドライン2016 v1」

Shields PG等、J Natl Compr Canc Netw. 2016 Nov;14(11):1430-1468. PMID: 27799513 KKE190b「米国各州の喫煙関連がん死亡率の比較」

Lortet-Tieulent J等、JAMA Intern Med. 2016 Oct 24. (Epub ahead) PMID: 27775761

KKE190c「出生後でなく出生前の胎内受動喫煙が子のアトピー性皮膚炎リスクを増やす」;日本からの報告

Tanaka K等、Nicotine Tob Res. 2016 Oct 28. (Epub ahead) PMID: 27794037

KKE190d「生殖補助医療を受けている女性の喫煙率は3.2%(米国)」

Tong VT等、J Womens Health (Larchmt). 2016 Oct;25(10):1066-1072. PMID: 27243366

KKE190e「禁煙希望の有無により離脱症状時の脳波変化は異なる」

Donohue SE等、Eur J Neurosci. 2016 Nov;44(9):2735-2741. PMID: 27566681

KKE190f「再喫煙直前の状況を携帯端末で収集するEMA手法の有効性」

Businelle MS等、J Med Internet Res. 2016 Oct 17;18(10):e275. PMID: 27751985

KKE190g「バレニクリンによる再治療には費用対効果がある:確率モデルによる評価」

Kautiainen K等、J Med Econ. 2016 Nov 4:1-7. (Epub ahead) PMID: 27754739

KKE190h「脊椎手術に関する喫煙の影響と禁煙の効果:文献レビュー」

Jackson KL 2nd等、Global Spine J. 2016 Nov;6(7):695-701. PMID: 27781190

KKE190i「サンパウロ市の禁煙法施行後に心筋梗塞死亡と入院が減った」

Abe TM等、Tob Control. 2016 Oct 28. (Epub ahead) PMID: 27794066 KKE190j「 米国タバコ規制の無煙タバコへの効果に関するレビュー」

Levy DT等、Nicotine Tob Res. 2016 Oct 25. (Epub ahead) PMID: 27798090

KKE190k「米国喫煙者の禁煙方法に関する調査:自力禁煙72%、薬剤使用26%」

Soulakova JN等、Nicotine Tob Res. 2016 Oct 8. (Epub ahead) PMID: 27798084 KKE1901「タバコ使用と人種差に関する考察」

Agaku I等、Nicotine Tob Res. 2016 Apr;18 Suppl 1:S88-90. PMID: 26980869

【调刊タバコの正体】

Vol.35 第9話~第13話 2016/11 _{和歌山工業高校} 奥田恭久

■Vol. 35

(No. 484) 第9話 免疫力の低下

-一酸化炭素は免疫力の低下を招きます...

タバコには様々な有害物質が含まれています。中でも左図に示すように 「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれています。 ニコチンには覚醒作用があり「ニコチン依存」となることは繰り返し紹介し てきましたが、今回は3番目に挙げられている「一酸化炭素」の有害性を紹 介します。

(No. 485) 第10話 一酸化炭素中毒

- 濃度が高くなると命にかかわる一酸化炭素中毒...

前回、タバコの煙に含まれる一酸化炭素(CO)は免疫力を低下させる事を 紹介しましたが、今回はもっと怖い「一酸化炭素」の話をしましょう。

まず、左図を見てください。血液中のヘモグロビンは酸素を運ぶのが本来 の役割なのですが、じつは一酸化炭素との結合力の方がはるかに大きく、な んと酸素の200倍もあるのです。だから、吸い込んだ空気に一酸化炭素が 含まれていると、簡単にヘモグロビンが奪われてしまいます。でも、通常の 大気中にはほとんど一酸化炭素は含まれていないため、ヘモグロビンは酸素 と結合している訳です。

(No. 486) 第11話 有酸素運動

ータバコのせいで自分本来の運動能力を発揮できない...

タバコの煙に含まれる一酸化炭素(CO)について色々勉強してもらいまし たが、さらにもう一つ知っておいて欲しいことがあります。

皆さん、タバコを吸っているかどうかを調べる装置がある事を知っています か。スモーカーライザーと呼ばれるこの装置は、写真のように息を吹きかけ ると喫煙しているかどうかが判定できます。「へー、どうして」と思います が、じつは、息に含まれる「一酸化炭素」の濃度を測定しているのです。す でに紹介したとおり、タバコを吸うと一酸化炭素を多く吸ってしまうので、 非喫煙者に比べ喫煙者の吐く息は明らかに一酸化炭素濃度が高くなります。 そして、タバコを吸った直後ではなくても喫煙者の濃度は高いのだそうで す。

(No. 487) 第12話 活性酸素と動脈硬化

ータバコを吸うと体内の活性酸素が増え血管を痛め...

皆さん"活性酸素"という言葉を知っていますか。私たちは食事で吸収し た栄養と呼吸で得た酸素を体内の細胞でエネルギーに変換しています。あた かも栄養を酸素で燃焼しているかのようですが、その際わずかに燃え残る酸 素が出ます。これが"活性酸素"と呼ばれる物質です。

(No. 488) 第13話 虚血性心疾患

ータバコで血管が痛めつられ心臓にも致命的な...

タバコは血管にダメージを与え"動脈硬化"の原因となる事はすでに知っ てもらいましたね。動脈硬化を起こした血管では血流が低下したり、詰まっ てしまうことがあります。そして血管が完全に詰まってしまうと血液が送ら れなくなり、その近辺の細胞は死んで(壊死えしして)しまいます。



タバコには様々な有害物質が含まれていま す。中でも左図に示すように「ニコチン」「 一酸化炭素」は三大有害物質と呼ばれて います。 ニコチンには覚醒作用があり「ニコチン依存」 となることは繰り返し紹介してきましたが、今回 は3番目に挙げられている「一酸化炭素」の有 害性を紹介します。 タバコの煙は火をつけなければ発生しま ん。通常モノが燃えると発生するのは二酸化 炭素(CO2)なのですが、タバコの煙には一酸 ・ 化炭素(CO)が多く含まれています。この違い じつは、モノが完全燃焼している場合は CO2 が発生しますが、煙が多く出るなどの不 完全燃焼の状態では、一酸化炭素(CO)が発

第9話

では、一酸化炭素が三大有害物質の一つ に挙げられているのは、どうしてでしょうか。 それは左図に示されているように、全身に酸 素を通る役目をする血液中のヘモグロビンを 一酸化炭素が奪ってしまうからなのです。こう なると、体内に十分な酸素が行きわたらなくな り体力が低下します。しかも喫煙者はこんな状態が日常的に続くため、慢性的な酸欠状態と なり免疫力が低下するわけです。

こんな事を知ってしまうと、怖くなりますよね。





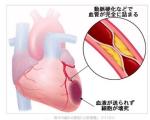


Serial number 488

第13話

タバコの正体

コは血管にダメージを与え"動脈硬化"の原因となる事はすでに知ってもらいましたね。動脈硬 化を起こした血管では血流が低下したり、詰まってしまうことがあります。そして血管が完全に詰まって しまうと血液が送られなくなり、その近辺の細胞は死んで(壊死して)しまいます。



皆さんには、そんな事が現実にお きるとは想像できないでしょう。でも、 この症状は案外多く発生していて、 あろうことか心臓を取り巻く動脈が詰 まったり血流が少なくなったりする事 さえあるのです。もし心臓を動かす 動脈がこんな状態になると心臓の細 胞が壊死し、全身に血液を送れなく なり命に関わる一大事となります。 このような病気は"虚血性心疾患" と呼ばれ、厚生労働省の発表による と、昨年(平成27年度)約7万人が死 亡したそうです。



虚血性心疾患は、動脈が狭くなり血流が少なくなる 炎心症"、と完全に詰まってしまう"心筋梗塞"に大別され ますが、ともに左図のように胸に激痛を感じる発作が起こり

狭心症の場合は、安静にしたり薬をすぐ服用すればお さまるケースが多いようですが、心筋梗塞は時間が経過す るほどに血液が流れなくなった細胞が壊死していくので、 早く病院で手当てを受けなければ死亡にいたります。

ジには『喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。』という警 告が掲載されています。そんな警告が書かれている事に気付いていない喫煙者や、目にしても無視 する人も大勢いるのですが、「ある日突然、胸の激痛とともに発作が起きるかも知れない。そして命を 落とすかも知れない。」と冷静になって考えれば、タバコを吸い続ける事に不安を抱くはずです。対し て、皆さんのように一生タバコを吸わない人たちは無用のリスクを負わなくても良いわけです。

産業デザイン科 奥田 恭久



每週火曜日発行



URL: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207回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川

【講習会】

◆開催日:2016年(平成28年)11月6日(日)

◆場 所:金沢市西町教育研修館内金沢大学サテライト・プラザ(石川県金沢市)

◆主 催:日本禁煙科学会、NPO法人禁煙ねット石川、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】

◇第一部

小学校での喫煙防止教育と成人式でのアンケート調査結果 金沢医療センター 遠藤將光 さいたま市立病院 舘野博喜 禁煙支援のためのエビデンス

◇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

◇第二部

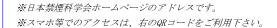
クイズで学ぶ職場での禁煙支援の秘訣 株式会社HANS 三浦秀史 日本禁煙科学会 高橋裕子

職場の手ごわいスモーカーをその気にさせる禁煙支援のノウハウ

♦Q&A

日本禁煙科学会HP

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







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」で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



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

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(11)

2017年(平成28年)11月発行

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

事務局: 〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町 949-18

めぐみクリニック(未成年者禁煙支援センター)内

E-mail: info@jascs.jp