

禁煙科学

Vol.11(02), 2017.02



今月号の目次

【Original Article】

Evaluation of first-year smoking prevention and cessation education at the time of university admission: A study on changes in knowledge regarding subjective harmful effects of smoking and attitude toward smoking

Hiroyuki NAMBA 1

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2017/02 KKE197-KKE199)

舘野 博喜 7

【連載】

週刊タバコの正体 (2017/02 No. 496-No. 499)

奥田 恭久 15

【報告】

第210回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 群馬 16

第211回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 東京 16

第212回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 沖縄 17

御礼と報告 永吉 奈央子

第213回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 in 長崎 18

Original Article

Evaluation of first-year smoking prevention and cessation education at the time of university admission: A study on changes in knowledge regarding subjective harmful effects of smoking and attitude toward smoking

Shinji Akiyama¹⁾, Hiroyuki Namba¹⁾, Jun Maki²⁾, Kazuhiko Shibata¹⁾

¹⁾Center for Clinical Pharmacy, College of Pharmaceutical Sciences, Matsuyama University

²⁾Department of Infectious Disease, College of Pharmaceutical Sciences, Matsuyama University

ABSTRACT

Purpose: At Matsuyama University, all departments hold lectures regarding smoking prevention and cessation during freshman orientation. To examine changes in the amount of knowledge regarding the subjective harmful effects of smoking as well as in the attitude toward smoking before and after lectures, questionnaire surveys were conducted to assess the educational effects of such lectures.

Methods: Among students who attended the Matsuyama University freshman orientation in 2016, we included 560 students who provided consent and responded to a questionnaire survey. Examination items included age, gender, presence or absence of a smoking habit, when the individual began smoking (smokers only), amount of knowledge regarding smoking (individual subjective evaluation), attitude toward smoking among non-smokers, and attitude toward smoking cessation among smokers. Changes in the amount of knowledge and attitude before and after the lectures were examined using a Wilcoxon signed-rank test, and an intergroup comparison of the amount of knowledge was performed using the Steel–Dwass test.

Results: With smoking prevention and cessation education, 38 of 60 students who had responded that they “might smoke” before the lectures changed their attitude to “will not smoke”. No significant differences were observed in the amount of knowledge between them and 483 students who responded that they “will not smoke” before and after the lectures. Moreover, 22 students who did not change their attitude to “will not smoke” even after the lectures were markedly less mindful about smoking; however, the amount of knowledge these students possessed after the lectures was significantly lower than that possessed by the other group of students. On the other hand, students who were smokers showed no change in their attitude to quit smoking.

Conclusion: Smoking prevention and cessation education during university admission was found to be useful. Moreover, continuous lectures with easy-to-understand content and increasing the amount of knowledge with regard to the harmful effects of smoking were shown to effectively raise awareness about smoking prevention and cessation.

Keywords: University student, freshman, smoking prevention education, smoking cessation education,

Corresponding author : Hiroyuki NAMBA

Affiliation : Center for Clinical Pharmacy, College of Pharmaceutical Sciences, Matsuyama University

Address : 4-2 Bunkyo-cho, Matsuyama, Ehime 791-0295, Japan

Phone : +81-89-926-7237

E-mail : hnamba@g.matsuyama-u.ac.jp

INTRODUCTION

Smoking is the largest preventable risk factor for non-communicable diseases such as cancer, cardiovascular disease, diabetes, and chronic obstructive pulmonary disease (COPD). In addition, it is a primary factor in the increase in low birth weight, and passive smoking can cause various diseases; thus, health hazards of smoking should be avoided¹⁾. According to an overview of the 2015 National Health and Nutrition Survey²⁾, at present, 18.2% of the overall population has a smoking habit (30.1% among men and 7.9% among women). Moreover, among habitual smokers, the reported rate of individuals who wish to quit tobacco use is 27.9% (26.1% among men and 33.6% among women). A majority of smoking students had begun smoking during their adolescence; in contrast, only an extremely low proportion of those who had not smoked by 19 years of age smoked later on in their lives^{3,4)}. Furthermore, youth tend to become dependent sooner than adults, and the earlier an individual starts smoking, the more serious the dependency, and the more difficult it is to quit smoking^{5,6)}. Most freshmen are minors, and universities that foster young students who represent the next generation take on the mission of sending students out into the society in a healthy state; therefore, as part of smoking prevention measures at universities, it is extremely important to provide education to not create new smokers, particularly on smoking prevention education among freshmen⁷⁻⁹⁾.

At Matsuyama University, designated smoking corners have been put in place within the campus to separate smokers; however, during breaks, numerous students smoke. Therefore, with an aim to prevent freshmen from smoking soon after university admission and to help smoking freshmen quit smoking, all departments have held lectures on smoking prevention and cessation during freshman orientation since 2014. On examining the effects of such lectures as well as changes in student attitudes toward smoking, we collected and report our findings here.

METHODS

1. Target students

Students who replied to a questionnaire at the freshman orientation of Matsuyama University in 2016 were included.

2. Questionnaire survey

The questionnaire was anonymous and included questions on age, gender, presence or absence of a smoking habit, and when an individual began smoking (smokers only), along with an individual subjective evaluation of the amount of existing knowledge regarding smoking (according to a 5-point scale, wherein 1 indicated “little” and 5 indicated “a lot”), attitude of non-smokers toward smoking (according to a 5-point scale, wherein 1 indicated “don’t want to smoke” and 5 indicated “might smoke”), and attitude of smokers toward smoking (according to a 5-point scale, wherein 1 indicated “don’t want to smoke” and 5 indicated “want to smoke”). Students were asked to respond to the same questions before and after attending the lectures to determine their knowledge about smoking as well as their attitude toward smoking and cessation.

3. Statistical analysis

Statistical analysis was performed using JMP ver. 11 (SA Institute, Japan). Changes in the amount of knowledge and attitude before and after the lectures were examined using a Wilcoxon signed-rank test, and an intergroup comparison of the amount of knowledge was performed using the Steel–Dwass test. The significance level was set at 5%.

4. Ethical considerations

The survey was conducted with due consideration to the protection of personal privacy, and students were thoroughly explained that the survey was anonymous to protect their personal information, that the survey will not reflect their scholastic grades, that participation is voluntary, and that all data obtained will be processed as statistical figures.

RESULTS

1. Basic information

Questionnaire responses were obtained from 560 students, including 299 (53.4%) males and 261 (46.6%) females, who were divided according to their pre-lecture smoking status and attitude into group A, “smokers” ($n = 17$, smoking rate: 3.0%); group B, “individuals who might smoke” ($n = 60$), and group C, “non-smokers” ($n = 483$). After the lectures, 15 students from group A responded that they will continue smoking, 1 student wanted to quit, and 1 did not respond. Of the 60 students in group B, 38 changed their attitude to “will not smoke” (group B-1), while 22 maintained their attitude that they “might smoke” (group B-2), and all students in group C responded that they “will not smoke” (Fig. 1).

Group A included 15 males and 2 females, of whom, 6 had begun smoking in primary school, 9 in junior high school, and 2 after failing the university entrance exam (i.e., 88.2% students had started smoking in either primary or junior high school).

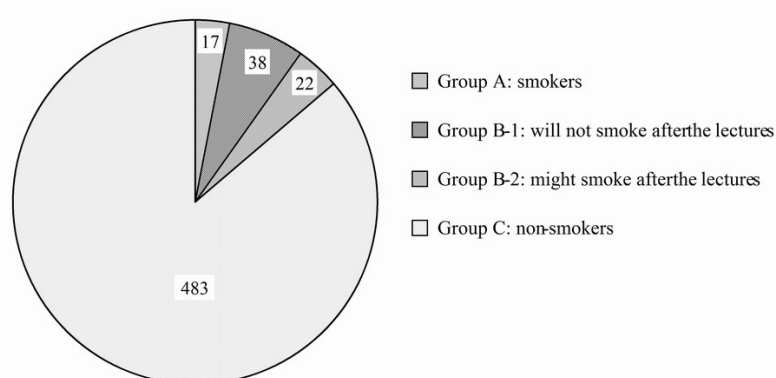


Figure 1. Attitude toward smoking among all freshmen

2. Knowledge about the harmful effects of smoking

Compared with before the lectures, a significant increase in the amount of knowledge regarding the harmful effects of smoking was observed in all freshmen (mean $\pm$ SD) after the lectures, from 2.974 ± 0.968 to 4.134 ± 0.728 ($p < 0.0001$). Moreover, on individually examining each group, all groups showed a significant increase in the amount of knowledge. Intergroup comparisons of the amount of knowledge after the lectures revealed significant differences between groups B-1 and B-2 as well as between groups B-2 and C (Fig. 2). However, no significant difference was seen between groups A and B-2 probably because of the small numbers in group A.

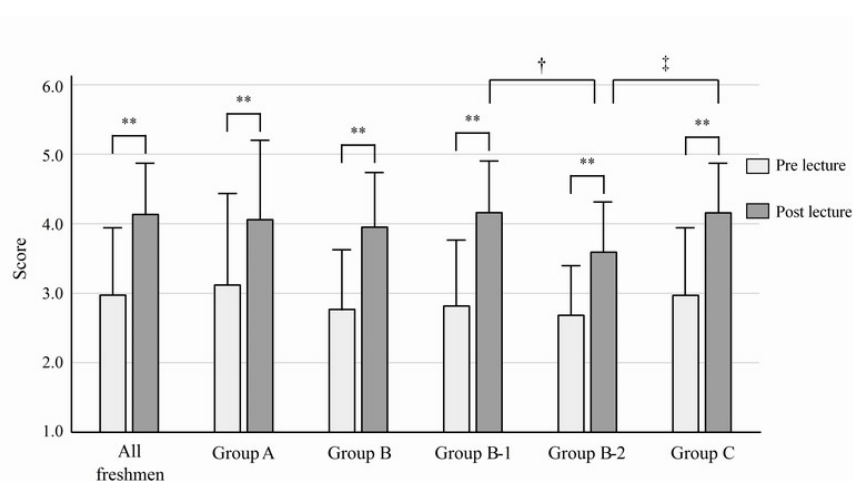


Figure 2. Comparison of the amount of knowledge regarding the harmful effects of smoking
 $^{**}p < 0.01$ Wilcoxon signed-rank test, $^{\dagger}p < 0.05$, $^{\ddagger}p < 0.01$ Steel–Dwass test

3. Attitude toward smoking and smoking cessation

Compared to attitudes before the lectures, a remarkable decrease was noted in attitudes toward smoking among all freshmen after the lectures (Fig. 3). Moreover, no changes were noted in attitude toward smoking cessation in group A (smokers) (Fig. 4). In group B, including students who revealed that they might smoke, a significant decrease was observed from 3.467 ± 1.268 to 1.600 ± 0.906 ($p < 0.001$) (Fig. 5). It was thought that students in group B-1, wherein they showed a change in attitude to “will not smoke”, were markedly affected by the lectures; in contrast, students from group B-2, wherein they maintained their attitude that they “might smoke”, were significantly less mindful about smoking (Fig. 6).

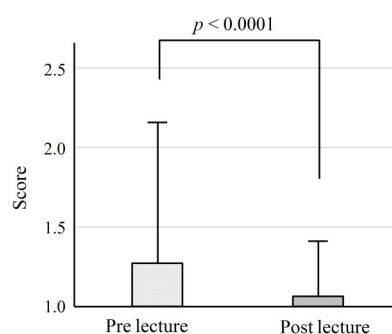


Figure 3. Changes in attitude toward smoking among all freshmen

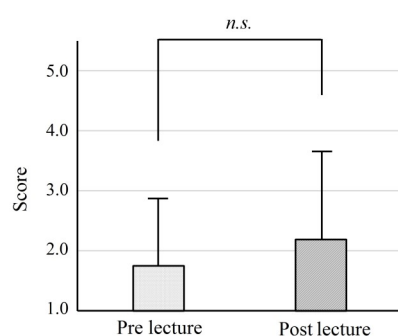


Figure 4. Changes in attitude toward smoking in group A

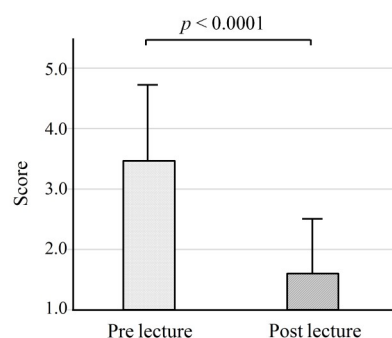


Figure 5. Changes in attitude toward smoking in group B

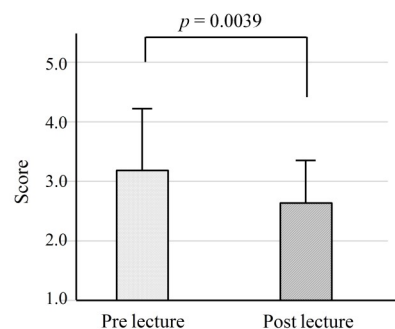


Figure 6. Changes in attitude toward smoking in group B-2

DISCUSSION

There was a limitation in the present questionnaire survey. We have difficulties in evaluating by the examination question form as to whether the students recognize objectively the fact that their smoking habit is responsible for a number of diseases such as cancer, cardiovascular disease, diabetes and COPD. It was predicted that the learning attitude influences the fluctuation of the amount of knowledge. However, it was also hard to evaluate their learning attitude in the present preliminary study. Therefore, the subjective evaluation method has been adopted.

With regard to smoking dependency in youth, the younger their age, the greater the dependency^{5, 6)}, and it has been pointed out that the age of minors who smoke is reduced^{10, 11)}. In the present survey conducted during orientation at the time of admission to Matsuyama University, a majority of smokers had begun smoking during primary and junior high school; thus, smoking prevention and cessation education should be initiated and continued from lower primary school grades.

Of the 17 students who were smokers, 1 student wished to quit smoking after the lectures, but 15 students (1 student provided no response) responded that they would continue smoking. Through this, we can infer that despite gaining a high level of knowledge regarding the harmful effects of smoking, once the habit of smoking develops, turning the attitude of smokers toward non-smoking can be challenging. Moreover, only three students sought help at the university to quit smoking in the past 2 years (two students succeeded in quitting smoking).

Furthermore, of the 60 students who mentioned that they might smoke before the lectures, 38 students responded that they would not smoke after the lectures. The 22 students who mentioned that they might smoke even after the lectures were significantly less mindful about smoking; these 22 students had significantly less knowledge about the harmful effects of smoking compared with students from other groups; thus, we believe that increasing the knowledge in such students results in them not smoking.

Taken together, holding ongoing lectures with easy-to-understand content during the early stages of university admission might increase the effects of education on attitude toward smoking and help raise awareness about smoking prevention as well as to help smokers become non-smokers. It is necessary for the present authors to continue the questionnaire survey. A sound conclusion should be drawn as to the possible differences between male and female students by increasing the numbers for the statistical analysis based on an intergroup comparison.

CONCLUSION

Holding lectures on smoking prevention and cessation during university admission was effective. In addition, holding ongoing lectures with easy-to-understand content improves the amount of knowledge regarding the harmful effects of smoking, effectively raises awareness regarding smoking prevention to change pro-smoking attitudes to an anti-smoking conscience.

CONFLICTS OF INTEREST

There is no conflict of interest to disclose in relation to the content in this presentation.

REFERENCES

- 1) Ministry of Health, Labour and Welfare: Healthy Japan 21 (the second term) Annual changes in current ata. Table 5 (5) Tobacco smoking.
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/data05.html. (cited 2017 Jan 17)
- 2) Ministry of Health, Labour and Welfare: 2015 Orview of the National Health and Nutrition Survey. 2016: 31-34.
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>. (cited 2017 Jan 17)
- 3) Takayuki Harada, Satoko Sasagawa, Minoru Takahashi: Supporting factors for college student smoking. Jpn J Tob Control, 9 (2), 2014: 22-28.
- 4) Curry SJ, Mermelstein RJ, Sporer AK: Therapy for specific problems: Youth tobacco cessation. Annu Rev Psychol, 60, 2009: 229-255.
- 5) Hisayoshi Hujiwara, Makiko Yamamoto, Takaaki Abe, et al.: Non-smoking treatment guideline for the young people. Jpn J Tob Control, 11 (6), 2016: 145-151.
- 6) Yoneatsu Osaki: Adolscnt smoking behavior, associated environmental factors, and countermeasures. J Natl Inst Public Health, 54 (4), 2005: 284-289.
- 7) Noriko Kawasaki, Yuko Takahashi: Results and usefulness of participatory education for smoking preventionamong a student registered by a university. Jpn Associ Smoking Control Sci, 6 (10), 2012: 11-16.
- 8) Hitoshi Yasugi, Midori Nishiyama, Koshiro Miura, et al.: Influence of Smoking Prevention Education on the Perception of Smoking Behavior Among Freshmen. Dokkyo J Med Sci, 37 (3), 2010: 187-194.
- 9) Noriko Kawasaki, Yuko Takahashi: Influence of the smoking situation at the time of university entrance on smoking status and shanges in attitude towards smoking after education for smoking prevention. Jpn Associ Smoking Control Sci, 8 (8), 2014: 1-6.
- 10) Suketami Tominaga, et al.: Smoking and Health -Proceedings of the conference on smoking and health problems. Hokendohjinsha, Tokyo; 2002.
- 11) Yuko Takahashi: Smoking cessation outpatient support for children -what comes next. Tokyo Shoseki, Tokyo; 2004.

禁煙科学 最近のエビデンス 2017/02

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。

2017/02 目次

KKE197 「電子タバコに半年以上切り替えた人はNRT同様に体内毒性物質が減少している」

KKE198 「大学キャンパスの禁煙化と生徒の喫煙行動に関する文献レビュー」

KKE199 「未成年喫煙者への禁煙介入の文献レビュー：カナダ小児科学会」

KKE197

「電子タバコに半年以上切り替えた人は NRT同様に体内毒性物質が減少している」

Shahab L等、Ann Intern Med. 2017 Feb 7. PMID: 28166548

→電子タバコは燃焼せずにニコチンを供給するが、タバコ特異的ニトロソアミン、カルボニルや重金属などの発癌物質による健康被害が懸念されている。

→電子タバコの長期使用者を調べた報告はまだない。

→ニコチン補充療法NRTの安全性や効果は確立されており、NRTをハーム・リダクション目的で推奨している国も複数ある。

→今回、長期の電子タバコ使用者とNRT使用者で、バイオマーカーを比較した。

→2014年1月から6月にロンドンで横断調査を行った。

→新聞やネット公告、薬局のポスターなどで参加者を募った。

→過去喫煙者は半年以上禁煙している者、電子タバコやNRT使用者は、それらを少なくとも週に1回半年以上使用している者、とした。

→電子タバコとNRTを併用している者、18歳未満、妊婦などは除外した。

→参加者は30分の問診と検査（呼気・唾液・尿）を受け、£ 25が支給された。

→共変数としては、社会的背景（年齢、性別、人種、教育、結婚）、最近治った病気（風邪や熱など）、炎症・疾患マーカーとしての唾液中CRP、自覚的な幸福感や満足感、喫煙量、喫煙開始年齢、近親者の喫煙割合、を用いた。

→181人が参加し5群に分けられた。

- 1) 紙巻タバコのみ使用者 37人
- 2) 紙巻タバコとNRT併用者 36人
- 3) 紙巻タバコと電子タバコ併用者 36人
- 4) NRTのみ使用者 36人（過去喫煙者）
- 5) 電子タバコのみ使用者 36人（過去喫煙者）

→女性が39.2%、平均年齢37.8歳、喫煙開始年齢17.8歳、喫煙本数13.3本/日であり、性別、喫煙開始年齢、近親

者の喫煙割合、に群間差があった。

→NRTではガムとパッチが最も使用されており、27.8%では2種類以上を使用していた。

→ニコチン摂取量は群間でほぼ同じであった。

→尿中の全ニコチン相当量は、2) - 5) とともに1) に劣らなかった。

→唾液検査では、2) はニコチン・コチニンが低めで、5) はニコチンが低めであった。

→タバコ特異的アルカロイドであるアナバシンとアナタピンは、ニコチンと対照的に過去喫煙者では有意に低値であった。

→タバコ特異的ニトロソアミンであるNNALは、4) 5) で著明に低かった ($P < 0.001$)。

→5) では他のどの群よりも有意に低く、1) の97%相当低下していた。

→1) と3) には大差なく、2) は1) よりやや低めであった。

→他のタバコ特異的ニトロソアミンもNNALほど顕著ではないが、同様の結果であった。

→尿中の主要な揮発性有機化合物VOCは、5) が最も低く、アクロレインは1) の2.9%であった。

→4) はそれに次ぎ、10.5%であった。

→対照的に、2) 3) は1) とほぼ同じであった。

→4) 5) は他の群に比し低く、全体的に1) の半分以下であった。

→電子タバコに半年以上切り替えると毒性バイオマーカーが低下する。

<選者コメント>

ニコチン入り電子タバコに半年以上切り替えた人と、紙巻タバコやNRTの使用者とで、タバコ由来毒性物質の体内濃度が比較されました。

- 1) 通常の喫煙者
- 2) 紙巻タバコ+NRTの併用者
- 3) 紙巻タバコ+電子タバコの併用者
- 4) 半年以上前に禁煙してNRTを使用中の人
- 5) 半年以上前に禁煙して電子タバコを使用中の人

の唾液や尿が調べられました。

摂取ニコチン量はどの製品を使用しても変わらず、発癌物質の体内検出量は、1) = 2) = 3) >> 4) > 5)、でした。そのため、電子タバコはNRTと同様に安全と考えられること、ただしその恩恵は紙巻タバコを吸わない場合に限られ、2) 3) のような紙巻タバコとの二刀流では得られないこと、が示唆されました。

電子タバコの安全性を支持する報告ですが、横断的調査であること、調べられたのは毒性物質の一部にすぎないことには注意が必要と思われます。なお、4) > 5) だった理由として、NRT使用者の中に、再喫煙者も含まれた可能性が指摘されています。

<その他の最近の報告>

KKE197a 「中年以降の喫煙継続は認知症リスクを倍増する：久山町研究」

Ohara T等、J Am Geriatr Soc. 2015 Nov;63(11):2332-9. PMID: 26503243

KKE197b 「電子タバコは交感神経優位・酸化ストレス増加をきたし心血管リスクのもとになる」

Moheimani RS等、JAMA Cardiol. 2017 Feb 1. (Epub ahead) PMID: 28146259

KKE197c 「11人の仏専門家による電子タバコ使用に関する臨床ガイドライン」

Dautzenberg B等、Rev Mal Respir. 2017 Feb 9. (Epub ahead) PMID: 28189437

KKE197d 「タバコと電子タバコの咳感受性への影響に関するレビュー」

- Dicpinigaitis PV等、Pulm Pharmacol Ther. 2017 Feb 6. (Epub ahead) PMID: 28185897
- KKE197e「精神疾患患者における電子タバコ使用の功罪に関するレビュー」
- Hefner K等、Am J Addict. 2017 Feb 2. (Epub ahead) PMID: 28152247
- KKE197f「電子タバコ使用歴のある高3生は1年後の喫煙確率が4倍高まる」
- Miech R等、Tob Control. 2017 Feb 6. (Epub ahead) PMID: 28167683
- KKE197g「喫煙者を把握し禁煙治療を提供する組織的介入に関するコクラン・レビュー」
- Thomas D等、Cochrane Database Syst Rev. 2017 Feb 10;2:CD010742. (Epub ahead) PMID: 28185257
- KKE197h「大学キャンパスの禁煙化と生徒の喫煙行動に関する文献レビュー」
- Bennett BL等、Tob Induc Dis. 2017 Feb 1;15:11. PMID: 28163669
- KKE197i「マインドフルネスの禁煙効果に関する系統的レビューとメタ解析」
- Maglione MA等、Addict Behav. 2017 Jan 18;69:27-34. (Epub ahead) PMID: 28126511
- KKE197j「喫煙関連の泌尿生殖器癌に関するレビュー」
- Gottlieb J等、Rev Urol. 2016;18(4):194-204. PMID: 28127261
- KKE197k「周術期禁煙のガイドライン：日本麻酔科学会」
- Safety Committee of Japanese Society of Anesthesiologists、J Anesth. 2017 Jan 31. (Epub ahead) PMID: 28144781
- KKE197l「個別化した疾患リスク情報を提供すると禁煙支援への参加が倍増する」
- Gilbert H等、Lancet. 2017 Jan 24. (Epub ahead) PMID: 28129989
- KKE197m「タバコ関連疾患による世界的経済損失の推計」
- Goodchild M等、Tob Control. 2017 Jan 30. (Epub ahead) PMID: 28138063
- KKE197n「ニコチン渴望に対するプロプラノロールの再活性化ニコチン関連記憶抑制効果」
- Xue YX等、JAMA Psychiatry. 2017 Feb 1. (Epub ahead) PMID: 28146250
- KKE197o「喫煙記憶の想起・消去訓練は再喫煙防止に有効な可能性がある：無作為化比較対照試験」
- Germeroth LJ等、JAMA Psychiatry. 2017 Feb 1. (Epub ahead) PMID: 28146243
- KKE197p「電話禁煙支援に積極的働きかけを加味すると成功率が高まる：無作為化試験」
- Sherman SE等、Tob Control. 2017 Feb 11. (Epub ahead) PMID: 28190003
- KKE197q「米国成人の28%と未成年者の9%がタバコ製品を使用している」
- Kasza KA等、N Engl J Med. 2017 Jan 26;376(4):342-353. PMID: 28121512
- KKE197r「FDAのタバコ教育メディアキャンペーンは若者の喫煙開始減少と関連した」
- Farrelly MC等、MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2017 Jan 20;66(2):47-50. PMID: 28103214
- KKE197s「JT社の世界戦略」
- MacKenzie R等、Glob Public Health. 2017 Mar;12(3):281-299. PMID: 28139966
- KKE197t「13歳までに喫煙を始めるとその後の喫煙の程度に関わらず罹病・死亡が高まる」
- Choi SH等、Am J Prev Med. 2017 Feb 3. (Epub ahead) PMID: 28169018
- KKE197u「ニコチン依存とうつのどちらが先行するかで臨床的特徴が異なる」
- Martinez-Ortega JM等、Psychiatry Res. 2017 Feb 1;250:264-269. PMID: 28183022
- KKE197v「環境タバコ煙曝露で歯周炎が28%増える」
- Sutton JD等、J Periodontol. 2017 Feb 7:1-14. (Epub ahead) PMID: 28168902
- KKE197w「喫煙はシェーグレン症候群の罹患や症状と逆相関する」
- Stone DU等、PLoS One. 2017 Feb 6;12(2):e0170249. PMID: 28166540
- KKE197x「1年禁煙するとバイグリカンの発現が減少する」

- Mandrafino G等、Atherosclerosis. 2017 Jan 16;257:109-115. (Epub ahead) PMID: 28131044
 KKE197y「受動喫煙量と乳がん発症は相関するがホルモン受容体の有無とは関連しない」
 Strumylaite L等、PLoS One. 2017 Feb 2;12(2):e0171198. PMID: 28151962



「大学キャンパスの禁煙化と生徒の喫煙行動に関する文献レビュー」

Bennett BL等、Tob Induc Dis. 2017 Feb 1;15:11. PMID: 28163669
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5286782/>

- 米国大学保険協会によると米国大学生の29%に喫煙歴があり、12%が現喫煙者である。
- 現在米国のほとんどの大学ではキャンパス内での喫煙に何らかの規制があるが、それは学生への受動喫煙防止がひとつの理由である。
- 中には大学が支出して禁煙サービスを提供しているところもある。
- 大学の禁煙政策は様々であるし、学生が遵守しているのか、政策により学生の喫煙行動に影響があるのか、疑問でもある。
- 大学生は1日のうち多くの時間をキャンパスで過ごすため、禁煙政策によって学生の喫煙を抑制できる可能性がある。
- 今回、大学の禁煙政策が学生の喫煙行動に及ぼす影響について、定量的に研究した報告を系統的にレビューした。
- 1990年から2016年6月の米国の査読雑誌に報告された研究を抽出した。
- 抽出条件は下記である。

- 1) 米国の2年制と4年制の単科大学・総合大学で行われた研究
- 2) 18-25歳の若年成人を対象とした研究
- 3) 大学レベルでの禁煙政策施行に焦点をあてた研究
- 4) 方法論的に定量的である研究
- 5) 直接的・間接的に喫煙行動を評価した研究

- 11件の報告が最終的に抽出された。
- 対象者数は36人から13,041人と幅があり、平均3,102人、中央値1,309人であった。
- 6件は横断的調査であり、2件のみが縦断的調査であった。

部分的喫煙規制の効果

- Borders等の報告では (PMID: 16001977)、喫煙防止教育は喫煙行動を減らす効果があったが、
- 喫煙場所を限定したり禁煙プログラムを提供しただけでは喫煙行動は増加した。
- Fallin等の報告では (PMID: 25521901)、喫煙場所を限定しただけの大学は、完全禁煙やタバコ製品使用禁止にした大学より喫煙率が高くなる傾向があった。
- Braverman等の報告では (PMID: 25542670)、禁煙政策により校舎近くでの受動喫煙は減るが、キャンパスの隅での喫煙行動は増加する可能性が示唆された。

完全禁煙政策の効果

- 先のFallin等の報告では、全面禁煙により生徒の将来的な喫煙志向が低下した。
- 完全禁煙にするとキャンパス内での吸い殻と喫煙者が減るとする報告が2報ある。

→禁煙政策の遵守率を検証した報告では、掲示を行うなど遵守率を高める方策は有効で、禁煙場所での生徒の喫煙が減少した。

→Lechner等の報告では(PMID: 23002798)、禁煙サービス提供を併用した禁煙政策の施行後には、重喫煙・軽喫煙とも喫煙者が減り、減量のためといった喫煙を肯定する考えも減り、受動喫煙も減少したが、喫煙率は変わらなかった。

→Seo等の報告では(PMID: 21851836)、禁煙政策を行わない“対照群”大学を設けて比較したところ、禁煙政策を施行した大学では、全体の喫煙率が低下した。

その他の禁煙政策の効果

→先のBorders等の報告では、キャンパス内でのタバコ販売禁止では喫煙行動は変わらなかった。

→Hahn等の報告では(PMID: 22289402)、禁煙推進に禁煙サービスを併用すると、サービス利用が増え、禁煙政策施行16か月後に利用者の9%が禁煙した。

→大学キャンパス禁煙化の効果について、さらなる研究の蓄積が望まれる。

<選者コメント>

米国大学のキャンパス禁煙化の効果に関するレビューです(KKE197h)。

禁煙化により生徒の喫煙行動や受動喫煙が減るか、報告が検証されました。強調されているのは、強く包括的な禁煙ルールを敷くほど効果が高いこと、指定喫煙場所を設けることの有害性、そしてこの分野の研究の少なさでした。中でも、キャンパス禁煙化の前後で縦断的に検証した報告は少なく、エビデンスの構築はこれからの分野と言えそうです。

キャンパス内で喫煙できる場所を限定することで喫煙行動を抑制しようとしても、喫煙所を社交場とすることで喫煙による報酬体験を強化してしまい、かえって喫煙所を訪れる回数を増やしてしまうと報告されています(PMID: 24279869)。新興タバコ関連製品も年々増加しており、包括的な禁煙政策は益々重要になりますが、本邦でも大学を含めた敷地内禁煙化を推進するとともに、縦断的なデータを集計・評価していくことが望まれます。

<その他の最近の報告>

KKE198a「妊婦への精神社会的禁煙支援のコクラン・レビュー第7版」

Chamberlain C等、Cochrane Database Syst Rev. 2017 Feb 14;2:CD001055. (Epub ahead) PMID: 28196405

KKE198b「妊婦への複合的禁煙介入は有効：分割時系列分析による経済評価」

Bell R等、Tob Control. 2017 Feb 15. (Epub ahead) PMID: 28202783

KKE198c「CVSのタバコ販売終了後に喫煙者のタバコ購入量が減った」

Polinski JM等、Am J Public Health. 2017 Feb 16:e1-e7. (Epub ahead) PMID: 28207340

KKE198d「2005-2013年米国の喫煙者・過去喫煙者・非喫煙者におけるうつ病の動向」

Goodwin RD等、Drug Alcohol Depend. 2017 Jan 11. (Epub ahead) PMID: 28209289

KKE198e「精神病棟入院中から退院後にかけて禁煙支援を行うと半年後の1週間禁煙率が上がる：RCT」

Metse AP等、Aust N Z J Psychiatry. 2017 Feb 1:4867417692424. (Epub ahead) PMID: 28195010

KKE198f「喫煙者が入院した際電子カルテに警告と治療へのリンクが表示されると医師の介入が増える：RCT」

Bernstein SL等、Transl Behav Med. 2017 Feb 13. (Epub ahead) PMID: 28194729

KKE198g「禁煙について看護師からの話しかけ方」

Mackereth P等、Br J Nurs. 2016 Nov 24;25(21):1176-1180. PMID: 27882792

KKE198h 「バレニクリンによる禁煙成功者と失敗者では脳神経回路の機能的結合が異なる」

Shen Z等、Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2017 Feb 6;75:142-147. (Epub ahead) PMID: 28185963

KKE198i 「高齢女性では皮肉的敵意が強い人ほど禁煙率が低い」

Progovac AM等、Ann Behav Med. 2017 Feb 13. (Epub ahead) PMID: 28194642

KKE198j 「禁煙アプリはiOSとアンドロイドで使用者の特徴が異なる」

Ubhi HK等、Transl Behav Med. 2017 Feb 6. (Epub ahead) PMID: 28168609

KKE198k 「喫煙者は形成外科手術の合併症が多い」

Goltsman D等、Plast Reconstr Surg. 2017 Feb;139(2):503-511. PMID: 28121897

KKE198l 「泌尿器科医は泌尿器癌に対する禁煙支援に重要な役割を持っている」

Sosnowski R等、Cent European J Urol. 2016;69(4):366-369. PMID: 28127452

KKE198m 「タバコからのタール曝露積算量と肺・頸部癌は関連する」

Meyers TJ等、Int J Cancer. 2017 Feb 6. (Epub ahead) PMID: 28164274

KKE198n 「急性リンパ性白血病の小児の遺伝子欠損頻度は出生前後の喫煙曝露と関連する」

de Smith AJ等、Cancer Res. 2017 Feb 15. (Epub ahead) PMID: 28202519

KKE198o 「メンソール喫煙者はニコチン含有量の識別力が鈍い」

Perkins KA等、Psychopharmacology (Berl). 2017 Feb 16. (Epub ahead) PMID: 28210778

KKE198p 「タバコ製品に添加されている香料を分類しライブラリ化する試み」

Krusemann EJ等、Tob Control. 2017 Feb 11. (Epub ahead) PMID: 28190004

KKE198q 「歯周炎の進行と治療に喫煙が与える影響に関するレビュー」

Nociti FH Jr等、Periodontol 2000. 2015 Feb;67(1):187-210. PMID: 25494601

KKE198r 「日本では電子タバコ使用と禁煙成功は逆相関する」：日本からの報告

Hirano T等、Int J Environ Res Public Health. 2017 Feb 17;14(2). PMID: 28218695



KKE199

「未成年喫煙者への禁煙介入の文献レビュー：カナダ小児科学会」

Harvey J等、Paediatr Child Health. 2016 May;21(4):201-8. PMID: 27429574

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4934162/>

→カナダでは毎年数千人の未成年者が人生初のタバコを喫煙する。

→未成年喫煙者のほとんどが禁煙したがっていると報告されているが、自力禁煙の成功率は低く再喫煙率も高い。

→未成年者の禁煙には重要なポイントが多くあり、複数の点を考慮する必要がある。

<禁煙しやすい要因>

→年齢が高い、男子>女子、10代での妊娠・育児、学業での成功、チーム競技への参加、仲間や家族からの禁煙支援、CYP2A6ニコチン代謝遅延型

<禁煙しにくい要因>

→ニコチン依存、ADHDを含む精神疾患、薬物・アルコール使用、慢性疾患、家庭のストレス、仲間や家族の喫煙、過体重や体重懸念、好奇心旺盛、仲間はずれへの恐怖、プライバシーや自立性の侵害

禁煙介入のレビュー

1) 個別カウンセリング

→未成年者への禁煙介入に関する最近のコクラン・レビューによると、エビデンス・レベルが最も高いのは、個別カウンセリング、動機強化法、認知行動療法である。

→5A法は最も頻用されており、3-5分で簡便にカウンセリングを行うことが出来る。

→訓練を受けた医師・精神科医・その他の医療者による認知行動療法の効果は高い。

→その他、随伴性マネージメントなど、有効性が示されているカウンセリング手法も増えている。

2) 薬物療法

→2013年のコクラン・レビューでは若者への薬物治療はデータ不足とされている。

→しかしカナダのガイドラインでは成人に準じて、未成年者でも常習喫煙者にはNRTを勧めている。

→ニコチンガムとパッチが一番使われており、インヘラー(吸入器)は効果が不明で推奨されていない。

→ブプロピオンやバレニクリンの未成年者への有効性を示す報告もいくつかあるが、症例数が少なく結果も不定であり、推奨は専門家の個人的見解に基づくものである。

→その他の第2選択薬であるクロニジン、ノルトリプチリン、シチシン、については、未成年者に関するデータがない。

3) 実験的介入法

→学校における禁煙プログラム、メール禁煙支援、仲間による支援、ITによる自助法、などがあるが、現時点ではデータが少なく、カウンセリングとの併用が望ましい。

→マインドフルネス、ヨガ、催眠法、バイオフィードバック、などの心体介入法も、成人で有効性が報告されつつあるが、未成年者でのデータはまだない。

4) 電子タバコ

→未成年者の禁煙介入においては意見が大きく分かれている。

→現時点では医療従事者は電子タバコを禁煙のために勧めるべきではなく、むしろ有害性を教育するべきである。

→下記に未成年者への禁煙介入の推奨について、エビデンス・レベルとともにまとめた。

<介入法>	<推奨/非推奨>	<エビデンス・レベル>
簡易カウンセリング	推奨	1b
認知行動療法	推奨	1b
電話・遠隔カウンセリング	推奨	2b
携帯介入(メールなど)	他の方法と併用で推奨	2b
音声やビデオの自助法	他の方法と併用で推奨	3b
ニコチン補充療法NRT	12-18歳の常習喫煙者	3b
ブプロピオン	注意しつつ一部に推奨	5
バレニクリン	注意しつつ一部に推奨	5
電子タバコ	推奨しない	4
その他の第2選択薬	エビデンス不十分	—
ネット・SNS介入	エビデンス不十分	—
学校禁煙プログラム	エビデンス不十分	—
心体療法・催眠法	エビデンス不十分	—

→医療者は急速に増える未成年者への禁煙介入について、情報に精通すべきである。

<選者コメント>

カナダ小児科学会から、未成年喫煙者への治療介入の2015年時点でのレビューです。

薬物療法についてはエビデンスがほとんどない点で成人と大きく異なり、5A法や認知行動療法によるカウンセリング、メールや電話での支援、NRT（の一部）などの推奨度が高くなっています。各国において試行錯誤が続けられている分野と思いますが、少しずつでも着実にエビデンスが蓄積されてきているようです。原文ではリンクも多く紹介されておりますので、是非ご参照ください。

<その他の最近の報告>

KKE199a 「一般人はタバコ煙の成分をどう考えているか：系統的文献レビュー」

Morgan JC等、J Behav Med. 2017 Feb 21. (Epub ahead) PMID: 28224264

KKE199b 「喫煙は緑内障発症リスクを1.88倍高める」

Perez-de-Arcelus M等、Medicine (Baltimore). 2017 Jan;96(1):e5761. PMID: 28072720

KKE199c 「肺結核の診断後2か月以内に禁煙すると治癒率が高まる」

Masjedi MR等、Int J Tuberc Lung Dis. 2017 Mar 1;21(3):351-356. PMID: 28225348

KKE199d 「水タバコは受動喫煙でも紙巻タバコ能動喫煙と同等に呼気COが高い」

Juhasz A等、Chest. 2017 Feb 16. (Epub ahead) PMID: 28215785

KKE199e 「肺がん検診対象者に電話禁煙支援を行うと禁煙率が上昇する」

Taylor KL等、Lung Cancer. 2017 Feb 14. (Epub ahead) PMID: 28216065

KKE199f 「運動不足と喫煙は不眠症のリスクを高める」

Chen LJ等、Sleep Med. 2017 Feb;30:189-194. PMID: 28215247

KKE199g 「喫煙者は悪性黒色腫のリンパ節転移が多い」

Jones MS等、Ann Surg Oncol. 2017 Feb 21. (Epub ahead) PMID: 28224364

KKE199h 「禁煙治療の対象分子としてのCRF受容体に関するレビュー」

Sotiriou I等、Neuropeptides. 2017 Feb 14. (Epub ahead) PMID: 28222901

KKE199i 「臍帯血コチニン濃度と新生児発育は逆相関しGST遺伝子多型が影響する」

Huang KH等、Pediatr Neonatol. 2017 Jan 17. (Epub ahead) PMID: 28216421

KKE199j 「ニコチンの間欠的投与によりリスザルの脳ニコチン $\alpha 4 \beta 2$ 受容体発現が亢進する」

Le Foll B等、Psychopharmacology (Berl). 2016 May;233(10):1829-35. PMID: 26911381

【週刊タバコの正体】

Vol.36 第4話～第7話

2017/02

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 36

(No. 496) 第4話 COPDの危険性

ーCOPDが進行すると肺が伸び縮みしない…

長年タバコを吸い続けた喫煙者の肺は、その有害な煙のために慢性まんせい閉塞性へいそくせい肺はい疾患しっかん（COPD）という病気にかかりやすくなります。この病気の初期は、せきやたんが増えて運動したときに息切れするなどの症状ですが、進行すると呼吸困難や日常生活が困難な状態にまでなります。

正常で健康な肺は、右の写真のように呼吸をするたびに縮んだり膨らんだりするので、息を吐いたり吸う事ができます。ところが、COPDが進行した肺では、下の写真のように、息を吐こうとしても吸おうとしても肺の大きさが変わらなくなってしまい、十分な酸素を取り込めなくなるのです。

(No. 497) 第5話 手術前の禁煙

ー手術に際してタバコの影響が大きい…

喫煙は、さまざまな病気の原因となることを繰り返し紹介してきましたね。たとえば、慢性まんせい閉塞性へいそくせい肺はい疾患しっかん（COPD）、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化などについて覚えてくれているでしょうか。どの病気もタバコを吸ったからといって、すぐに発症するわけではありません。だからこそ、喫煙者はその危険性を自覚するのが難しく、毎日毎日吸い続けてしまいます。すると、長年の喫煙で発病し手術が必要な事態になる事も考えられます。

(No. 498) 第6話 味を感じるしくみ

ータバコを吸い続けると味覚にも悪影響を与える…

タバコの煙には200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。だから喫煙を続けると身体の様々なところがダメージを受ける事を繰り返し伝えてきましたね。そして、それは様々な病気の原因となる事を知ってもらいましたが、病気にはならなくても日常生活の質に影響するケースもある事を知っているでしょうか。

(No. 499) 第7話 嗅覚疲労

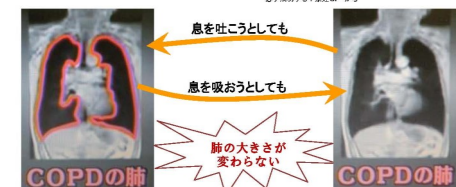
ー嗅覚は疲労をおこしやすい器官…

前回、タバコを吸うと生活の質を低下させる事を「味覚」を例に紹介しましたね。喫煙者は、タバコの有害な成分のせいで味覚が鈍感になっていても、自分ではそれに気が付きようがないのですから気の毒に思えます。今回は喫煙者が自分で気付かない事が他にもある事を紹介しましょう。それはタバコのニオイです。

上図にあるように、私たちは鼻の奥にある嗅毛でニオイをキャッチし、その信号が脳に送られてニオイを感じるわけです。これが嗅覚なのですが、嗅覚には同じニオイをしばらく嗅いでいると、そのニオイを感じなくなってしまう性質がある事を知っているでしょうか。この現象は「嗅覚疲労」と呼ばれ、嗅覚器は他の感覚器官に比べ著しく疲労しやすいそうです。

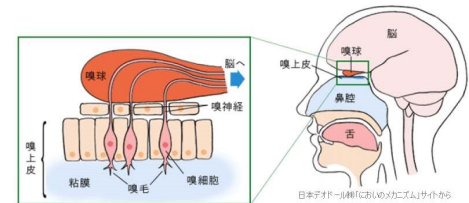
volume 36 Serial number 496 2017/1-3 週刊 タバコの正体 第4話

長年タバコを吸い続けた喫煙者の肺は、その有害な煙のために慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気にかかりやすくなります。この病気の初期は、せきやたんが増えて運動したときに息切れするなどの症状ですが、進行すると呼吸困難や日常生活が困難な状態にまでなります。



volume 36 Serial number 499 2017/1-3 週刊 タバコの正体 第7話

前回、タバコを吸うと生活の質を低下させる事を「味覚」を例に紹介しましたね。喫煙者は、タバコの有害な成分のせいで味覚が鈍感になっていても、自分ではそれに気が付きようがないのですから気の毒に思えます。今回は喫煙者が自分で気付かない事が他にもある事を紹介しましょう。それはタバコのニオイです。



上図にあるように、私たちは鼻の奥にある嗅毛でニオイをキャッチし、その信号が脳に送られてニオイを感じるわけです。これが嗅覚なのですが、嗅覚には同じニオイをしばらく嗅いでいると、そのニオイを感じなくなってしまう性質がある事を知っているでしょうか。この現象は「嗅覚疲労」と呼ばれ、嗅覚器は他の感覚器官に比べ著しく疲労しやすいそうです。

そこで、毎日定期的にタバコを吸っている喫煙者の状態を考えてみてください。喫煙者はタバコを吸うたびにそのニオイを嗅ぎ続けているわけですから、当然、タバコのニオイに対して嗅覚疲労をおこします。すると、自分の息や髪、衣服などからでるタバコのニオイを感じなくなっています。つまり、自分がタバコを吸っている事では気が付かないわけです。

まわりの人は「タバコくさい」と感じていても、それを口にする事はほとんどありません。だから、喫煙者はまわりの人に不快な思いをさせている事にも気が付いていないかも知れません。

そう考えると、喫煙者は鼻の奥でニオイを感じてきません。タバコを吸い始めなければそんなふうに思われる事はありませんが、身近な喫煙者にはこんな事も教えてあげてください。

Zero Tobacco Project In WAKO Since 2005

産業デザイン科 奥田 恭久

毎週火曜日発行

URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_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210回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 群馬

【講習会】

- ◆開催日：2017年（平成29年）2月5日（日）
- ◆場 所：高崎健康福祉大学（群馬県高崎市）
- ◆主催・共催：高崎健康福祉大学、日本禁煙科学会、禁煙マラソン、群馬禁煙支援医歯薬ネット
- ◆後 援：群馬県、高崎市、群馬県医師会、群馬県歯科医師会、群馬県薬剤師会、群馬県看護協会、群馬県栄養士会、高崎市医師会、高崎市歯科医師会、高崎市薬剤師会、群馬県臨床検査技師会、NPO法人日本健康運動指導士会群馬県支部、健康日本21推進全国連絡協議会、群馬健康クラウドネットワーク協議会

【主たるプログラム】

- ◇午前の部
 - KKKシリーズに学ぶエビデンス さいたま市立病院 舘野博喜
- ◇ランチョンセミナー（ファイザー共催）
 - 禁煙治療の重要ポイント 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇午後の部
 - オリンピックにむけての英国型受動喫煙防止の実際と電子タバコのエビデンス さいたま市立病院 舘野博喜
 - 職場での禁煙推進 対応困難例への対応ワーク 日本禁煙科学会 高橋裕子

【報告】

第211回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 東京

【講習会】

- ◆開催日：2017年（平成29年）2月11日（土）
- ◆場 所：東京大学薬学系総合研究棟（徳島県徳島市）
- ◆主 催：日本禁煙科学会、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
 - 知っているようで知らないタバコの科学 のだ小児科医院 野田 隆
 - 禁煙の心理学講座・やる気を引き出す支援 畿央大学大学院健康科学研究科 東山明子
 - ◇禁煙ポスター入賞者表彰式
- ◇午後の部
 - KKKシリーズに学ぶ最新のエビデンス さいたま市立病院 舘野博喜
 - 禁煙と経済 東京大学大学院薬学系研究科 五十嵐 中
 - 禁煙最新事情と岩盤層対策 日本禁煙科学会 高橋裕子

【報告】

第212回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 沖縄

【講習会】

- ◆開催日：2017年（平成29年）2月19日（日）
 ◆場 所：沖縄小児保健センター（沖縄県島尻郡南風原町）
 ◆主 催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（沖縄）、禁煙マラソン、
 ◆後 援：沖縄県医師会、沖縄県薬剤師会、沖縄県歯科医師会、沖縄県小児科医会、沖縄県小児保健協会、沖縄県健康づくり財団、
 沖縄県看護協会、沖縄県保健医療部、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

那覇市のタバコ対策 現状と課題 那覇市保健所 東 朝幸
 禁煙支援に役立つ心理学 ――パーソナリティ理解― 畿央大学 東山明子

◇ランチョンセミナー（ファイザー共催）

子どもとタバコ 日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部（産業医点数付与講習）

テーマ「職場の禁煙化」

職場の禁煙推進の実例 日本トランスオーシャン航空株式会社 人材部勤務グループ 前栗蔵美乃理
 職場の禁煙化 ――電子タバコ、アイコスとイギリス型禁煙化の問題点を含めて 日本禁煙科学会 高橋裕子
 職場の禁煙化ワーク ――職場の禁煙の難点と克服法 日本禁煙科学会 高橋裕子

【第212回全国禁煙アドバイザー育成講習会 御礼と報告】

第212回アド講習in沖縄（2/19）は89名の方にご参加をいただき、盛会裏に終了しました。いつもながら楽しく、何度参加しても新しい知識を得られ、あつという間の時間でした。お忙しい中ご参加下さった皆様、本島内からだけでなく八重山や久高島、埼玉県からもご参加いただき、本当にありがとうございました。

そして素晴らしい御講演をいただいた先生方に心より感謝申し上げます下記部分的な内容で恐縮ですがご報告します

◆参加者89名

職種別：医師・歯科医師11名、薬剤師・薬学生51名、看護師等9名、栄養士4名、大学生1名、精神保健福祉士1名、
 保健師11名、助産師2名

分野別：職域7名、行政6名、医療関係72名、その他4名

◆講演内容

1. 那覇市のたばこ対策現状と課題 那覇市保健所 東 朝幸先生

那覇市の喫煙状況について多くのデータをお示し下さいました。那覇市の妊婦さんの喫煙率は低下傾向にあるが出産後の再喫煙があること、父親の喫煙率がまだ高いこと、県民全体のがん死亡トップは肺がんで、男女とも早世が全国トップクラスであること、中高生の喫煙率は低い、20代30代が高いこと等考えさせられる内容でした。

また那覇市の取り組みとして国際通りと沖映通りの路上喫煙防止条例や、研修会や普及啓発活動についてご提示いただき、今後の課題として、妊娠中や出産後の喫煙対策、若者への対策、受動喫煙対策、観光都市としての対策について、貴重なご発言を下さいました。

2. 禁煙支援に役立つ心理学 畿央大学 東山 明子先生

相手の性格を知りたい、自分も知りたいと思う気持ちに便乗して、興味本位の「血液型占い」や「星占い」が盛んですが、学術的にきちんと検証され確立されたパーソナリティの検査法として、「内田クレペリン検査」があります。しかし心理学の検査って難しそう！解説もむつかしくて実際に役立たないので は？ と思っていたら大違いでした。簡単な自己診断で自分のパーソナリティの見当をつけたあと、内田クレペリン検査に基づくパーソナリティについて、4つの類型をわかりやすく説明くださいました。

A. 協調派 B. 堅実派 C. 活動派 D. 個性派

それぞれ実例を挙げての説明に、思わず身を乗り出して「うん、そういう人、いるいる！」と大ナットク。ちなみに私はA. だと思いました。さらに！患者さんがA. だったらそれに効く言葉かけ方法は？もしあなたがA. だったら支援で気をつけるポイントは？と解説くださったのです。パーソナリティから行動の仕方からわかり、対応の仕方が見えてくる・・・

最後に、「相手の良い所を見つけて長所を生かす関わり方をして、自分の特徴を生かして無理のない支援を」との貴重なメッセージ。これを、心理学者で内田クレペリン検査の専門家からのレクチャーで聴くことができたのです。アド講習最後のアンケートでも、「もう一度聞きたい」「もっと聞きたい」と断トツ人気で、お徳感満載でした。

3. ランチョンセミナー（ファイザー共催）子どもとタバコ 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

未成年への有害性、喫煙防止教育、支援の実践について、事例を交えてわかりやすく、最新の情報を、御講演くださいました。

喫煙開始好発年齢は10代～22歳までの未成年期。全国の中高生の喫煙率は激減しているが、未成年のたばこの問題は続いている。早期ニコチン依存形成、学校生活、家庭生活での問題、成長障害、動脈硬化、将来の疾病のリスク、未成年期での疾患のリスクなど。子どもにも禁煙治療が必要である。パッチを受け取りに行った薬局で未成年の喫煙は違法だから警察を呼ぶといわれた親子の例があるが、法律では子どもを罰するのではなく大人に保護義務を求めているのであり、子どもに禁煙治療しないほうが問題である。H28年度診療報酬改訂に伴い未成年にも治療しやすくなったが、通院中断の多いことが課題。奈良県の保健所と学校と医療が連携した社会システムについてお話いただきました。

4. 産業医点数付与講習テーマ「職場の禁煙化」

(4-1)職場の禁煙推進の実際 日本トランスオーシャン航空株式会社人材部勤務グループ 保健師 前栗蔵 美乃理 先生

事業所内での禁煙推進活動を報告していただきました。安全衛生委員会を活用し、「タバコは猫をかぶっている」という社内メールを配信し、職場の意識にうれしい変化が見られたとのこと。すばらしい成果ですね。明るく親しみやすい雰囲気、着実に禁煙推進活動をすすめておられる保健師さんの活動、禁煙支援を始めて間もないとは思えないすばらしいご報告でした。皆様にとっても、大変参考になる内容だったのではないのでしょうか。

(4-2)職場の禁煙化ー電子タバコ、アイコスとイギリス型禁煙化の問題点を含めて 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

東京オリンピックにむけて国も受動喫煙対策をすすめており、イギリス型を目指すかとされているが、イギリスの現状は路上喫煙が多いなど様々な問題があり注意が必要。受動喫煙に安全なレベルはなく、分煙は論外であり、外で喫煙しても45分間呼出煙が出続ける。電子タバコの煙は水蒸気だけではなく色々含まれており、細胞分裂が止まるなどの有害性も報告され、WHOは使わないようにとしている。またニコチン以外の依存性物質が含まれる可能性、電子タバコによる若者の喫煙開始増加も危惧される。アイコスでも呼出煙でPM2.5が検出されており受動喫煙防止にはならない。他にも、喫煙の悪影響は他の良い生活習慣では打ち消せない、など職場での支援に役立つ多くの情報をいただきました。

(4-3)職場の禁煙化ワーク 職場の禁煙の難点と克服法 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

2-3人ずつにわかれて、右脳または左脳にはたらきかける対応をワークしました。難しかったですが、いろいろな引出を用意して、相手に合わせて適切な対応ができるように準備しておく必要があると思いました。(ワークの事例は、書籍「職場のたばこ(喫煙)対策」に掲載されています)

まとめにあたりお力を下さった世話人の皆様ありがとうございました。一部しか掲載することはできませんでしたが足りない部分は他の皆様からもフォローいただければ幸いです。

来年もアド講習をこの時期に開催したいと思います。暖かい沖縄に、ぜひお集まりください。なお、今年は「子どもの禁煙研究会」が7月29日(土)に開催されます。ぜひご予約ください。(報告者:徳山クリニック 禁煙外来 永吉奈央子)

【報告】

第213回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 長崎

【講習会】

- ◆開催日: 2017年(平成29年)2月26日(日)
- ◆場 所: アリーナかぶとがに／長崎県立総合体育館(長崎県長崎市)
- ◆主 催: 日本禁煙科学会、禁煙健康ネット(長崎)、禁煙マラソン
- ◆共 催: 長崎県薬剤師会
- ◆後 援: 健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇習熟度別コース

禁煙支援基礎編

禁煙喫煙のエビデンス

日本禁煙科学会 高橋裕子

禁煙支援アドバンスコース

人柄別やる気を引き出す禁煙支援

畿央大学 東山明子

◇ランチョンセミナー

禁煙最新情報

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部

薬学的な禁煙支援の知識および禁煙支援ワーク

伊藤内科医院 伊藤裕子

英国型受動喫煙対策の問題点と4A+

日本禁煙科学会 高橋裕子

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



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 山縣然太郎
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11巻(02)

2017年（平成29年）2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