禁煙科学 Vol. 12(11), 2018. 11

今月号の目次

【連載】
禁煙科学　最近のエビデンス（２０１８／１１　ＫＫＥ２４９－ＫＫＥ２５０）
舘野　博喜　1
【連載】
週刊タバコの正体（２０１８／１１　Ｎｏ．５６７－５７０）
奥田　恭久　11
【報告】
全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告　12
第２４３回　ｉｎ　北海道（２０１８／１１／０４）
開催報告　富永　典子
第２４４回　ｉｎ　石川（２０１８／１１／１１）
開催報告　池田　美智子
第２４５回　ｉｎ　千葉（２０１８／１１／２３）

禁煙科学 最近のエビデンス 2018／11

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。

2018/11 目 次

KKE249「禁煙疲労は禁煙継続の障壁となる」
KKE250「大量飲酒者が禁煙や減煙をすると抑うつ症状が改善する」

KKE249

「禁煙疲労は禁煙継続の障壁となる」

Heckman BW等、J Consult Clin Psychol. 2018 Nov;86(11):903-914. PMID: 30335423

→禁煙疲労は15年前に初めて概念化され、禁煙動機の喪失、禁煙成功への希望喪失、対処法活用の減少、自己効力感の減少、自己制御資源の消耗、などの潜在した状態とされる。

→禁煙開始の数週間から数か月の間に、離脱症状が和らいだ後で再喫煙の元になると推論されている。

→これまでに2件の前向き研究が禁煙疲労について検証しており、6か月禁煙との負の関連や、不安障害との関連が指摘されているが、1項目の質問で評価しているだけである。

→マシューらは2017年に17項目からなる禁煙疲労スケールCFS（Cessation Fatigue Scale）を開発し、横断調査で有用性を示した。

→CFSには下記3つの因子があり、

(a)情緒的消耗感（禁煙に起因する感情的な悪影響、燃え尽き）

(b)悲観（禁煙する力や能力を信じられなくなる）

(c)無価値化（禁煙を重要でないと考える）

CFSスコアの高さは、ニコチン離脱症状や禁煙困難などと関連する。

→今回、禁煙を考えている現喫煙者と禁煙後1-5週目の最近禁煙者でCSFの前向き研究を行い、禁煙開始や禁煙成功、再喫煙の予測ツールとしての有用性を評価した。

→参加者は全国からネット調査のリンク広告で集めた。

→年齢18-65歳の、現喫煙者（1日10本以上喫煙し、1か月以内に禁煙を強く希望している301人）、最近禁煙者（1日10本以上喫煙していたが、最近1-5週間に禁煙した242人）である。

→2週間ごとに8週間メールで連絡を行い、調査完遂者には$50の商品券を提供した。

→喫煙したかどうかを毎回尋ね、1服でもした場合には、前回からの間に何度禁煙を試みたか、何日喫煙したか、最後に喫煙したのはいつか尋ねた。

→CFSの17項目はもともと現喫煙者用であるため、禁煙者にも使えるように少し改変した。

1）禁煙を試みたり禁煙を続けるのに、気持ちが果ててしまったと感じる(a)

2）禁煙できるためには、タバコが非合法になるしかない(a)

3）何度やっても、禁煙はできそうにない(a)

４）禁煙できる望みはないと感じる(a)

５）禁煙したり続けることに楽観的だ（b、逆の質問）

６）禁煙の成功に近づきつつあると思う（b、逆の質問）

７）喫煙しないでいられる状況が分かってきた（b、逆の質問）

８）禁煙するのに役立つ方法がたくさんある（b、逆の質問）

９）禁煙するとQOL全体が良くなるだろう（c、逆の質問）

10）時間とともに禁煙に役立つことと役立たないことが分かってきた（b、逆の質問）

11）禁煙のことを考えると気が萎える(a)

12）禁煙で得られるものは、失うものより多い（c、逆の質問）

13）禁煙するなんて重荷すぎる(a)

14）禁煙すると、自分を人として良く感じるだろう（c、逆の質問）

15）禁煙することには価値があると思う（c、逆の質問）

16）禁煙することは日常生活の妨げになる(a)

17）禁煙することにはうんざりだ(a)

→質問は1点（まったくそう思わない）から、5点（強くそう思う）で点数化し、逆の質問は点数も逆転して計算した。

→標準化因子負荷量の解析から、質問項目8）と16）は3因子モデルへの適合性が低く除外した。

→因子(b)の項目は内的整合性が低く（α＝0.63/0.59）、解析から除外した。

→構成概念妥当性の評価のため、喫煙欲求をQSU-4、否定的感情をMF、離脱症状をMNWS、うつ症状をPHQ-8、社会的不安症状をSPI-3、不快情動耐性をDTS-15、回復力をBRS-6、禁煙への努力をARME-5、禁煙への自信と意志をCL、で調べた。

→現喫煙者の主要目的変数は、禁煙を試みるまでの日数と7日間禁煙達成までの日数とした。

→最近禁煙者の主要目的変数は、最初の再喫煙までの日数と持続的喫煙再開（7日以上連続での喫煙）までの日数とした。

→また、2か月後のフォローアップ時の1週間禁煙率も調べた。

→CFSと禁煙状況の1週間ごとの時間経過について、コックス回帰生存解析を用いてハザード比HRを計算した。

→現喫煙者の特徴を多因子分散分析でみると、情緒的消耗感は若年、1日喫煙本数の多さ、パートナーあり、高収入、電子タバコ使用と関連し、無価値化は若年、1日喫煙本数の多さ、ニコチン依存、低学歴、高収入、前年の禁煙チャンレンジ等と関連した。

→最近禁煙者の多因子分散分析では、情緒的消耗感は若年、1日喫煙本数の多さ、ニコチン依存、高収入、電子タバコ使用と関連し、

→無価値化は男性、高収入とのみ関連した。

→禁煙疲労と心理社会的因子の相関分析では、現喫煙者の情緒的消耗感は、喫煙欲求の強さ、否定的感情、離脱症状、抑うつ・社交不安の症状と正の相関（効果量：中から大）を、不快情動耐性、回復力、禁煙への自信と負の相関（効果量：大）を認めた。

→現喫煙者の無価値化は、否定的感情、うつ、肯定的感情、不快情動耐性、禁煙への自信と正の相関（効果量：小）を、回復力、禁煙への努力と負の相関（効果量：小）を認めた。

→最近禁煙者では、情緒的消耗感は喫煙欲求の強さ、否定的感情、離脱症状、抑うつ、社交不安と正の相関（効果量：大）を認め、不快情動耐性、回復力、禁煙への自信と負の相関（効果量：大）を認めた。

→最近禁煙者の無価値化は社交不安とのみ関連し（効果量：小）、禁煙への努力と負の相関（効果量：大）を認めた。

→最近禁煙者の禁煙後3か月の変化を見ると、情緒的消耗感は最初の6週間に増加し、その後は12週目まで横ばいであった。
→一方、無価値化は3か月間ほとんど変化しなかった。
→離脱症状が禁煙疲労に与える影響を見ると、離脱症状による情緒的消耗感は6週間で速やかに減少した後、12週目まで横ばいとなった。
→離脱症状はつねに有意に情緒的消耗感に影響しており、再喫煙があると情緒的消耗感はより大きくなった。
→一方、無価値化には離脱症状も再喫煙も有意な影響を及ぼさなかった。
→現喫煙者における主要目的変数の解析では、8週間の間に現喫煙者の91.7%が禁煙を試み、そのうちの72.4%は2週間以内に試みていた。
→補正前のモデルでは、情緒的消耗感が大きいほど有意に禁煙チャレンジが遅れたが、ニコチン依存と禁煙動機の指標で補正すると有意でなくなった。
→無価値化は補正の有無にかかわらず禁煙チャレンジと関連しなかった。
→現喫煙者の56.5%が8週間の間に1週間禁煙を達成した（2週間以内が30.2%、3-4週目が5.3%、5-6週目が7.3%、7-8週目が13.6%）。
→情緒的消耗感は補正後のモデルでも1週間禁煙達成の遅れと関連し、消耗感が1点増えると禁煙達成の可能性が47%減少した（HR 0.53, 95%CI 0.40-0,68）。
一方、無価値化は1週間禁煙達成の早まりと関連し、無価値化が1点増えると禁煙達成の可能性が約3倍になった（HR 2.60, 95%CI 2.02-3.34）。
→2か月後の1週間禁煙率の比較では、情緒的消耗感が1点増えると禁煙達成の可能性は補正後で73%減少し（HR 0.27, 0.16-0.46）、無価値化が1点増えると約4倍高まった（HR 3.79, 2.24-6.40）。
→最近禁煙者における主要目的変数の解析では、追跡8週間の間に40.1%が再喫煙を認めた（2週間以内が36.4%、3-4週目が2.1%、5-6週目が0.4%、7-8週目が1.2%）。
→情緒的消耗感は補正後のモデルでも再喫煙と関連し、消耗感が1点増えると再喫煙のリスクが67%増加した。
→無価値化は再喫煙と関連しなかった。
→持続的再喫煙（7日以上連続での喫煙）は8週間の間に32.6%に見られた。
→情緒的消耗感は補正後のモデルでも持続的再喫煙と関連し、消耗感が1点増えると持続的再喫煙のリスクが129%増加した。
→無価値化は持続的再喫煙と関連しなかった。
→追跡2か月後の1週間禁煙率の比較では、情緒的消耗感が1点増えると禁煙持続の可能性は補正後で61%減少し（HR 0.39, 0.16-0.94）、無価値化とは有意な関連はなかった。
→禁煙疲労、中でも情緒的消耗感は禁煙失敗の要因となる。

＜選者コメント＞

禁煙疲労と禁煙継続の成否について、定量的・経時的に解析した報告です。

禁煙疲労とは、禁煙を開始して数週間から数か月の間に、禁煙動機の喪失、禁煙成功への希望の喪失、自己効力感の減少、などが密かに進むこととされ、離脱症状が和らいだ後で再喫煙の元になると考えられています。

今回の研究では禁煙疲労をさらに3要因に分類し、情緒的消耗感、悲観、禁煙の無価値化、の各要因ごとに質問項目を設けた計17項目からなる問診票（Cessation Fatigue Scale）を用いました。禁煙希望のある現喫煙者には、禁煙疲労と禁煙開始までの遅れや禁煙達成との関係を、最近1か月以内に禁煙したばかりの過去喫煙者には、禁煙疲労と再喫煙との関係を、それぞれ8週間前向きに調べました。

その結果、禁煙開始後に情緒的消耗感は増加していき6週間でプラトーになること、離脱症状が情緒的消耗感に与える影響は6週間かけて漸減していくものの消失はしないこと、情緒的消耗感が強いほど禁煙達成率が下がり再喫煙も増えること、が示されました。また、情緒的消耗感が禁煙の成否に及ぼす影響は、ニコチン依存や離脱症状、禁煙動機とは独立した影響力を持っていました。

情緒的消耗感が強くなった人は、若年者、重喫煙者、高収入、電子タバコ使用者に多く、否定的感情、うつ、社交不安などの精神症状と情緒的消耗感の関連は禁煙前より禁煙後に強くなるという特徴がありました。禁煙疲労の3要因の中で悲観と無価値化は信頼しうる結果が得られませんでしたが、これはこの2要因についてのCFSの質問項目が、すべて逆意の質問であったためではないかと考察されています。

禁煙疲労の情緒的消耗感に関する質問（禁煙することにだいぶ疲れていますか？、など）は、禁煙成否を予測するひとつのツールとなり得、禁煙外来の問診時にも活かせる可能性があります。

＜その他の最近の報告＞

KKE249a「IQOSの主流煙・副流煙の測定とニコチン依存への影響調査」：日本からの報告
Kawamura K等、ENihon Eiseigaku Zasshi. 2018;73(3):379-387. PMID: 30270306
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/73/3/73_379/_pdf/-char/ja

KKE249b「日本における加熱式タバコ使用のネットコホートJASTIS研究の紹介と共同研究の募集」
Tabuchi T等、J Epidemiol. 2018 Oct 13. (Epub ahead) PMID: 30318495

KKE249c「FCTCや米国がIQOSの販売を認める理由は何一つない」
Lempert LK等、Tob Control. 2018 Nov;27(Suppl 1):s118-s125. PMID: 30291201

KKE249d「IQOSは売れなかったAccordと毒性に大差なく販売戦力を変えただけ」
Elias J等、Tob Control. 2018 Nov;27(Suppl 1):s102-s110. PMID: 30305324

KKE249e「JUULなど”pods”のニコチン含量は多い」
Goniewicz ML等、Tob Control. 2018 Sep 7. (Epub ahead) PMID: 30194085

KKE249f「PM社の資料ではIQOSが若年者の喫煙を誘導しないことを示せていない」
McKelvey K等、Tob Control. 2018 Nov;27(Suppl 1):s41-s47. PMID: 30352843

KKE249g「妊婦への禁煙支援のレビュー」
Ioakeimidis N等、Hellenic J Cardiol. 2018 Oct 5. (Epub ahead) PMID: 30296484

KKE249h「喫煙と糖尿病性足潰瘍に関するレビュー」
Xia N等、J Diabetes Investig. 2018 Oct 9. (Epub ahead) PMID: 30300476

KKE249i「喫煙よりNRTのほうが妊婦のニコチン曝露量は少ない：メタ解析」
Hickson C等、Addiction. 2018 Oct 13. (Epub ahead) PMID: 30315598

KKE249j「喫煙で心不全は増え禁煙で減る：メタ解析」
Aune D等、Eur J Prev Cardiol. 2018 Oct 18:2047487318806658. (Epub ahead) PMID: 30335502

KKE249k「バレニクリンの統合失調症禁煙治療における有効性と安全性に関するメタ解析」
Ahmed S等、Front Psychiatry. 2018 Sep 19;9:428. PMID: 30283363

KKE249l「喫煙と腹部大動脈瘤に関する前向き研究のメタ解析」
Aune D等、Sci Rep. 2018 Oct 3;8(1):14786. PMID: 30283044

KKE249m「数本や数年の喫煙で膵臓癌のリスクが高まる：包括的レビューとメタ解析」
Lugo A等、Eur J Cancer. 2018 Oct 19;104:117-126. (Epub ahead) PMID: 30347287

KKE249n「職域での報酬＋集団訓練による禁煙介入は有効：無作為化比較試験」
van den Brand FA等、Lancet Public Health. 2018 Nov;3(11):e536-e544. PMID: 30342875

KKE249o「認知行動禁煙支援にヨガを併用すると禁煙率が高まる：無作為化比較試験」

Bock BC等、Nicotine Tob Res. 2018 Oct 6. (Epub ahead) PMID: 30295912

KKE249p「長期の自助資料郵送支援は長期間の禁煙効果がある：無作為化比較試験」

Simmons VN等、Psychol Addict Behav. 2018 Oct 4. (Epub ahead) PMID: 30284878

KKE249q「写真入りタバコ警告文のアジアにおける有効性意識調査のレビュー」

Ratih SP等、BMC Public Health. 2018 Oct 11;18(1):1165. PMID: 30305061

KKE249r「精神疾患患者におけるニコチン減量タバコ研究のレビュー」

Tidey JW等、Prev Med. 2018 Dec;117:30-37. PMID: 30343684

KKE249s「eHealthによる禁煙介入効果に関する系統的レビュー」

Do HP等、Patient Prefer Adherence. 2018 Oct 8;12:2065-2084. PMID: 30349201

KKE249t「今後半世紀の米国における喫煙と肺癌死亡の予測」

Jeon J等、Ann Intern Med. 2018 Oct 9. (Epub ahead) PMID: 30304504

KKE249u「害低減タバコのエビデンスに関する米国胸部疾患学会の勧告」

Leone FT等、Am J Respir Crit Care Med. 2018 Oct 15;198(8):e90-e105. PMID: 30320525

KKE249v「電子タバコからの受動喫煙は若年者の喘息悪化と関連する」

Bayly JE等、Chest. 2018 Oct 22. (Epub ahead) PMID: 30359612

KKE249w「2008年夏季五輪後に青島市の能動・受動喫煙が減った」

Zhao J等、Nicotine Tob Res. 2018 Oct 17. (Epub ahead) PMID: 30335156

KKE249x「禁煙すると体重増加に関わらず脳卒中リスクが減る：閉経後女性10万人14年間の追跡」

Dinh PC等、Prev Med. 2018 Oct 22;118:184-190. (Epub ahead) PMID: 30359645

KKE249y「50代のときに20代より喫煙量が減っていた者は死亡率が低かった」

Inoue-Choi M等、Am J Epidemiol. 2018 Oct 9. (Epub ahead) PMID: 30299454

KKE249z「速攻型バレニクリン錠の開発実験」

Kwak SS等、Drug Des Devel Ther. 2018 Oct 9;12:3377-3392. PMID: 30349192

KKE249aa「クローン病診断時に喫煙しているとステロイドや手術を要する例が多く禁煙で減る」

Alexakis C等、Am J Gastroenterol. 2018 Oct 15. (Epub ahead) PMID: 30323269

KKE249ab「頭頚部微小血管再建術は喫煙者で合併症が多い」

Crippen MM等、JAMA Facial Plast Surg. 2018 Oct 18. (Epub ahead) PMID: 30347003

KKE249ac「癌治療後の患者は電子タバコ使用率が高く喫煙継続と関連する」

Little MA等、J Cancer Surviv. 2018 Dec;12(6):828-834. PMID: 30343442

KKE249ad「喫煙は認知症リスクを高め禁煙は下げる：韓国4.6万人の８年間コホート」

Choi D等、Ann Clin Transl Neurol. 2018 Sep 5;5(10):1192-1199. PMID: 30349854

KKE249ae「ニコチンなど薬物依存症者2千人の脳灰白質定量解析」

Mackey S等、Am J Psychiatry. 2018 Oct 19. (Epub ahead) PMID: 30336705

KKE249af「ニコチン減量タバコはニコチンと異なる脳回路への作用で禁煙効果を持つ」

Faulkner P等、Addict Biol. 2018 Oct 11. (Epub ahead) PMID: 30307083

KKE249ag「喫煙妊婦が母乳栄養を長く続けるほど子の慢性湿疹が少ない」

Mukherjee N等、Clin Exp Allergy. 2018 Oct 12. (Epub ahead) PMID: 30311981

KKE249ah「木綿の枕は三次喫煙の検出に有用（禁煙者の家での実験）」

Matt GE等、Environ Res. 2018 Sep 22;168:206-210. (Epub ahead) PMID: 30317105

KKE249ai「米国では過去10年間に電子タバコの使用と禁煙成功が関連している」

Johnson L等、Nicotine Tob Res. 2018 Oct 10. (Epub ahead) PMID: 30304476

KKE249aj「精神病様体験は現喫煙者に有意に多い」

Mallet J等、J Clin Psychiatry. 2018 Oct 2;79(6). PMID: 30289630

KKE249ak「妊婦への禁煙薬物治療に関する専門家からの見解」

Barboza J、Expert Opin Pharmacother. 2018 Oct 17:1-10. (Epub ahead) PMID: 30332554

KKE249al「禁煙支援者の性格のうち外向性が禁煙成功と関連する」

Gainforth HL等、J Smok Cessat. 2018 Jun;13(2):103-109. PMID: 30283596

KKE249am「双極性障害と情緒障害で禁煙率は変わらない：ネット行動介入大規模RCTより」

Heffner JL等、Drug Alcohol Depend. 2018 Oct 10;193:35-41. (Epub ahead) PMID: 30340143

KKE249an「実臨床においてニコチン代謝比はバレニクリン・NRTの効果に影響しない」

Shahab L等、Addiction. 2018 Oct 1. (Epub ahead) PMID: 30276911

KKE249ao「東南アジアでは親のタバコ使用と子供の死亡が関連している」

Bhatta DN等、Int J Epidemiol. 2018 Oct 1. (Epub ahead) PMID: 30277524

KKE249ap「オランダで中学校敷地内禁煙を実施した際の現状と課題」

Rozema AD等、J Sch Health. 2018 Nov;88(11):859-867. PMID: 30300934

KKE249aq「グルタミン酸受容体GRIA4がニコチン依存とうつ病の併発リスク遺伝子である（GWAS研究）」

Zhou H等、Transl Psychiatry. 2018 Oct 4;8(1):208. PMID: 30287806

KKE249ar「肺の膜脂質に関与する遺伝子が生後の受動喫煙と気道過敏性に関連している」

Dizier MH等、Thorax. 2018 Oct 3. (Epub ahead) PMID: 30282721

KKE249as「日本の3歳児の重篤な虫歯と関連する因子に家庭での受動喫煙がある」：日本からの報告

Nakayama Y等、Caries Res. 2018 Oct 2;53(3):268-274. (Epub ahead) PMID: 30278438

KKE249at「米国ではCOPD喫煙者への禁煙補助薬処方は年々減少している」

Kwak MJ等、J Prev Med Public Health. 2018 Sep;51(5):257-262. PMID: 30286598

KKE249au「受動喫煙は米国小児のビタミンD不足の要因のひとつである」

Nwosu BU等、PLoS One. 2018 Oct 8;13(10):e0205342. PMID: 30296288

KKE249av「未成年者の1年以内の喫煙開始を予測する問診表の案」

Sylvestre MP等、Pediatrics. 2018 Nov;142(5). PMID: 30275237

KKE249aw「タバコの価格と喫煙開始割合は逆相関する（インド）」

Shang C等、Tob Control. 2018 Oct 1. (Epub ahead) PMID: 30275169

KKE249ax「親にバレニクリンが処方されている期間は子供の気管支炎が減る」

Molero Y等、Clin Epidemiol. 2018 Sep 25;10:1339-1347. PMID: 30310327

KKE249ay「ニコチン分解酵素NicA2-J1はニコチン依存を改善する（ネズミの実験）」

Kallupi M等、Sci Adv. 2018 Oct 17;4(10):eaat4751. PMID: 30345354

KKE249az「バレニクリンは高齢マウスの腹部術後認知機能低下を抑制する」

Huang C等、Neuropharmacology. 2018 Sep 28;143:217-227. (Epub ahead) PMID: 30273594

KKE250

「大量飲酒者が禁煙や減煙をすると抑うつ症状が改善する」

Lechner WV等、Drug Alcohol Depend. 2018 Nov 6;194:173-177. (Epub ahead) PMID: 30445275

→禁煙と断酒はそれぞれ、時間とともに抑うつ症状を改善すると報告されている。

→しかし禁煙の継続は難しく、同様に大量飲酒者は節酒は希望しても断酒しようとはしない。

禁→煙・断酒と抑うつの関係には難しい面があり、禁煙・断酒開始時の抑うつ症状自体が、禁煙・断酒の成否を大きく左右する。

→禁煙・断酒の抑うつ症状への効果は研究されているが、減煙・節酒の効果は検証されていない。

→今回、減煙・節酒が抑うつ症状におよぼす効果について検証した。

→参加者はロードアイランド州プロビデンス近郊で募集した150人の大量飲酒喫煙者である。

→禁煙治療の希望があり、18歳以上、1日5本以上1年以上喫煙中、月1回以上大量飲酒があり（1回に男性5ドリンク以上、女性4ドリンク以上；1ドリンク＝ビール350ml＝ワイン1杯＝ウイスキーシングル）、ナルトレキソンのRCT（KKE204k）に参加した者の二次解析である。

→除外基準は、ニコチン・アルコール以外の薬物依存、麻薬使用、現在大うつ病や躁症状あり、現在精神病症状あり、ニコチンパッチやナルトレキソンを使用できない重篤な疾患、妊婦・授乳婦、である。

→節酒および禁煙のため10週間のナルトレキソン／偽薬と6週間のニコチンパッチ、6週間のカウンセリングが提供され、2週目に禁煙開始日が設定された。

→禁煙開始後は26週間追跡され、2、8、16、26週目に症状や状況が確認された。

→最近1週間の禁煙継続を呼気COとともに確認し、禁煙中と答えても呼気CO>4ppmの者は解析から除外した。

→飲酒量はカレンダーを供覧しながら確認し、抑うつ症状はCES-Dで計測した。

→解析には多層モデルを用い、線形混合効果モデルで最尤推定と分散成分共分散構造を解析した。

→抑うつ症状の変化を4段階、節酒・減煙を3段階（断酒・禁煙＝2点、どちらかを50%以上減量＝1点、それ以下＝0点）、で評価した。

→参加者は58.7%が男性、75.3%が白人、平均年齢42.11±12.72（SD）歳、46%が婚姻歴なし、64.6%が大卒以上、平均1日喫煙本数17.85±9.5本、平均FTND5.3±2.27、8週間の平均飲酒量25.2±23.6ドリンク、大うつ病の既往44%、平均CES-D値11.82±8.65、であった。

→禁煙開始後の1週間禁煙率は、2週後0.9%、8週後16.9%、16週後11.7%、26週後33.1%、であった。

→平均CES-D値に時間的変化は見られなかった（2週後10.43±9.28、8週後10.94±9.2、16週後11.97±10.8、26週後11.49±9.78）。

→節酒と減煙の程度の間には、どの時点でも相関はなかった。

→多層モデル解析では、禁煙者は50%以上減煙者より、抑うつ症状が4.01点（95%CI：1.71-6.30、p=0.001）有意に改善していた。

→また禁煙者は50%未満減煙者より、抑うつ症状が6.10点（3.22-8.98, p<0.001）有意に改善していた。

→50%以上減煙者と50%未満減煙者では抑うつ症状の変化に有意差はなかった。

→禁煙者を除外して、減煙者のみで連続量として解析してみると、減煙量が多いほど抑うつ症状が低くなった。

→飲酒に関しては、断酒者と節酒者で抑うつ症状の変化に差は見られず、50%以上と50%未満の節酒者での比較でも差はなかった。

→断酒者を除外した解析をしてみても、節酒量と抑うつ症状の間に有意な影響は見られなかった。

→大量飲酒喫煙者では、減煙でも抑うつ症状の改善効果がある。

＜選者コメント＞

喫煙と飲酒はともにうつ病のリスク因子ですが、飲酒する喫煙者の抑うつ症状が、禁煙のみならず減煙でも改善しうることを示唆する報告です。

男性ではビール約2L相当、女性では約1.5L相当のアルコールを、月に一度は飲んでしまう日がある大量飲酒者（汗）を対象に、ニコチンパッチを使った禁煙開始後から約半年間、抑うつ症状の変化を追跡しました。禁煙できた人では抑うつ症状が最も低下しましたが、減煙の場合にもその減った本数に応じて抑うつ症状が低下していました。もともと、うつ病（CES-D16点以上）まではいかはない程度の一般人（12点程度）を対象にしていますが、個々人で抑うつの数値は下がりました。

今回は抑うつ症状に対する節酒の効果は見られませんでしたがそれは、観察期間の短さやアルコール使用がそれほど重篤でなかったこと等が原因かと推測されています。抑うつ傾向が禁煙の障壁の一因になっている飲酒喫煙者の場合など、直ちに禁煙ができなくても、まずは減煙でも精神的に良い効果が得られ、後々禁煙につながる可能性もあることをお話できる報告と思われます。

＜その他の最近の報告＞

KKE250a「タバコ煙による持続的炎症が休眠中の転移癌細胞を覚醒させる」

Albrengues J等、Science. 2018 Sep 28;361(6409). PMID: 30262472

KKE250b「冠動脈疾患での入院急性期にNRTを使用した例で転帰に悪影響はなかった」

Pack QR等、J Am Heart Assoc. 2018 Sep 18;7(18):e009424. PMID: 30371184

KKE250c「ニコチンパッチを4週間かけてTTS30x4枚まで増やしてから禁煙し、その後漸減する方法は有効」

Przulj D等、Addiction. 2018 Oct 29. (Epub ahead) PMID: 30370685

KKE250d「禁煙治療薬の臨床試験結果は薬剤のみならず試験の性格にも左右される：メタ解析」

Klemperer EM等、Nicotine Tob Res. 2018 Oct 20. (Epub ahead) PMID: 30380134

KKE250e「禁煙後の体重増加により生体肝移植のドナー不適格となる例がある」：日本からの報告

Wakiya T等、Transplant Proc. 2018 Nov;50(9):2593-2596. PMID: 30401357

KKE250f「ニコチン口腔スプレーの禁煙効果に関する無作為化比較試験」

Nides M等、Nicotine Tob Res. 2018 Nov 18. (Epub ahead) PMID: 30452732

KKE250g「妊婦の喫煙は子の斜視のリスクを用量依存的に増やす：メタ解析」

Yang Y等、Acta Ophthalmol. 2018 Nov 6. (Epub ahead) PMID: 30402966

KKE250h「米国の無煙タバコ使用者は心血管疾患リスクが高い：メタ解析」

Rostron BL等、Open Heart. 2018 Oct 8;5(2):e000846. PMID: 30364426

KKE250i「喫煙は人工関節全置換術後の合併症を増やす：メタ解析」

Bedard NA等、J Arthroplasty. 2018 Oct 9. (Epub ahead) PMID: 30385090

KKE250j「妊婦の喫煙は周囲のタバコ店密度と関連する：全人口の縦断調査」

Clemens T等、Tob Control. 2018 Nov 2. (Epub ahead) PMID: 30389809

KKE250k「妊婦の禁煙についてのレビュー」

Scherman A等、Ther Adv Drug Saf. 2018 May 28;9(8):457-474. PMID: 30364850

KKE250l「喫煙と固形臓器移植に関するレビュー」

Anis KH等、Am J Med. 2018 Nov 16. (Epub ahead) PMID: 30452885

KKE250m「喫煙と多発性硬化症の機序に関するレビュー」

Alrouji M等、J Neuroimmunol. 2018 Oct 9. (Epub ahead) PMID: 30361070

KKE250n「アレン・カー・メソッドは英国ネット禁煙支援より効果的：RCT」

Keogan S等、Tob Control. 2018 Oct 25. (Epub ahead) PMID: 30361322

KKE250o「口腔癌とタバコに関するレビュー（加熱式タバコを含めて）」

Pemberton MN等、Br Dent J. 2018 Nov 2. (Epub ahead) PMID: 30387454

KKE250p「珪肺患者の肺癌リスクは禁煙直後に減少し肺癌死リスクは10年で半減する：中国3千人30年の追跡」

Tse LA等、Br J Cancer. 2018 Nov 13. (Epub ahead) PMID: 30420617

KKE250q「喫煙はB型肝炎ウイルス量増加を介して肝癌リスクを高める」

Wang YH等、Hepatology. 2018 Nov 1. (Epub ahead) PMID: 30382583

KKE250r「喫煙は非アルコール性脂肪性肝疾患と用量依存的関連がある」

Jung HS等、Am J Gastroenterol. 2018 Oct 23. (Epub ahead) PMID: 30353055

KKE250s「世界の加熱式タバコの価格と税金の比較」

Liber AC等、Tob Control. 2018 Oct 31. (Epub ahead) PMID: 30381439

KKE250t「タバコ増税は1年禁煙達成と関連する」

Boyle RG等、Prev Med. 2018 Nov 6;118:226-231. (Epub ahead) PMID: 30408448

KKE250u「喫煙と睡眠には遺伝的相方向的な相関がある」

Gibson M等、Nicotine Tob Res. 2018 Oct 26. (Epub ahead) PMID: 30365022

KKE250v「起床後すぐに吸う喫煙者ほど高血圧が多い：韓国900人の調査」

Bae J等、Am J Hypertens. 2018 Nov 17. (Epub ahead) PMID: 30452540

KKE250w「低侵襲食道癌手術でも合併症を減らすためには1か月以上の術前禁煙が望ましい」：日本からの報告

Yoshida N等、World J Surg. 2018 Sep;42(9):2902-2909. PMID: 29532141

KKE250x「日本の歯科大学生における喫煙と精神衛生、患者への禁煙支援の意識調査」：日本からの報告

Fujita Y等、BMC Med Educ. 2018 Nov 16;18(1):264. PMID: 30445940

KKE250y「現喫煙者は膀胱全摘術後の合併症が倍になる」

Sathianathen NJ等、Bladder Cancer. 2018 Oct 29;4(4):403-409. PMID: 30417051

KKE250z「喫煙によるDNAメチル化と禁煙による回復はともに用量依存的である」

McCartney DL等、EBioMedicine. 2018 Oct 30. (Epub ahead) PMID: 30389506

KKE250aa「COPDの有無でバレニクリンの禁煙効果は変わらない（観察研究）」

Hernandez Zenteno RJ等、Pulm Pharmacol Ther. 2018 Dec;53:116-120. PMID: 30399395

KKE250ab「受動喫煙があると心エコー所見が悪い（横断研究）」

Burroughs Pena MS等、Open Heart. 2018 Oct 19;5(2):e000831. PMID: 30402256

KKE250ac「喫煙者世帯における生活支出の押し出し効果（バングラディシュ）」

Husain MJ等、PLoS One. 2018 Oct 9;13(10):e0205120. PMID: 30300368

KKE250ad「メンソール禁止前後でオンタリオ州のタバコ包装はどう変化したか」

Borland T等、Tob Control. 2018 Oct 30. (Epub ahead) PMID: 30377244

KKE250ae「タバコ販売を薬局に限定し禁煙支援も行う効果のシミュレーション」

Petrovic-van der Deen FS等、Tob Control. 2018 Nov 9. (Epub ahead) PMID: 30413563

KKE250af「失業保険手当が週最大$100増えると禁煙が2.9%増えると試算される」

Fu W等、J Health Econ. 2018 Nov 3;63:34-51. (Epub ahead) PMID: 30453224

KKE250ag「バレニクリン使用はQTc延長と関連する」

Yıldırım Dİ等、Ann Noninvasive Electrocardiol. 2018 Nov 12:e12609. (Epub ahead) PMID: 30417951

KKE250ah「バレニクリン長期投与による他剤の交叉耐性（ネズミの実験）」

de Moura FB等、Behav Pharmacol. 2018 Nov 5. (Epub ahead) PMID: 30398980

KKE250ai「禁煙薬物療法のLOX Indexへの効果」：京都医療センターからの報告

Komiyama M等、Eur Cardiol. 2017 Dec;12(2):96. PMID: 30416566

KKE250aj「生きがいスコアの高い母親は喫煙率が低い」：日本からの報告

Morimoto Y等、BMJ Open. 2018 Apr 20;8(4):e020586. PMID: 29678982

KKE250ak「喫煙者はセリアック病のリスクが低い：メタ解析」

Wijarnpreecha K等、United European Gastroenterol J. 2018 Nov;6(9):1285-1293. PMID: 30386601

KKE250al「牛の歯のエナメル検体に加熱式タバコや電子タバコの煙粒子を曝露しても変色しない」

Dalrymple A等、Am J Dent. 2018 Oct;31(5):227-233. PMID: 30346667

KKE250am「加熱式タバコTHS2.2のメンソール送達効率：PM社」

Jaccard G等、Regul Toxicol Pharmacol. 2018 Nov 13. (Epub ahead) PMID: 30445138

KKE250an「加熱式タバコTHS2.2による肺のDNAメチル化は限定的である（ネズミの実験）：PM社」

Choukrallah MA等、Food Chem Toxicol. 2018 Nov 8. (Epub ahead) PMID: 30414959

KKE250ao「各種新型タバコの機械吸引による煙発生量のちがい：BAT社」

McAdam K等、Regul Toxicol Pharmacol. 2018 Nov 13. (Epub ahead) PMID: 30445136

【週刊タバコの正体】

Vol.41 第10話～第13話　2018/11　和歌山工業高校　奥田恭久

■Vol.41

(No.567)　第10話　４０年前

－高校生が40年後58歳になった時、タバコがなくなって...

皆さんが生まれたのは２０００年以降ですから、その昔、世間の至る所でタバコの煙が漂っていた時代は知るはずがありませんよね。そこで、下の表を見てください。今から４０年前の１９７８年には、どこの駅でもタバコを吸いながら電車を待つ人が大勢いました。新幹線の中も禁煙なのは１両だけで車内は煙でモウモウとしていました。学校の職員室では先生の机に灰皿があり、日常的に煙が漂っている状態でした。さらには、病院の待合室にも灰皿があり、喫煙しながら診察を待っていたと言うのですから、ビックリしますよね。

(No.568)　第11話　売れない方が良い

－コンビニでのタバコ販売方法も対策が必要かも...

左のような光景をよく目にしますよね。そうです、コンビニのレジ付近の写真です。どこのコンビニでも、ほぼ同じように２００種類ちかくのタバコがズラッと陳列されているので、必ず支払いをする人の目にとまります。

こんなに多くの種類があるのかと感心させられるのと同時に、人々の健康を損ねる商品をこんなに堂々と販売してもいいものなのか、とも思います。

しかし、左のグラフにあるように、タバコは商品群別売上高構成比率で２５％前後を占めるほど売れる商品なのです。つまり、それだけ喫煙者がいると言う事です。

(No.569)　第12話　たばこ税と健康

－タバコ税での収入はほぼ医療費で消えていく...

タバコには、たばこ税が含まれている事は知っていますよね。左側のグラフがその税収額を示しているのですが毎年２兆円を超えています。これは国税全体の約２％を占めるので、国家財政に貢献しています。

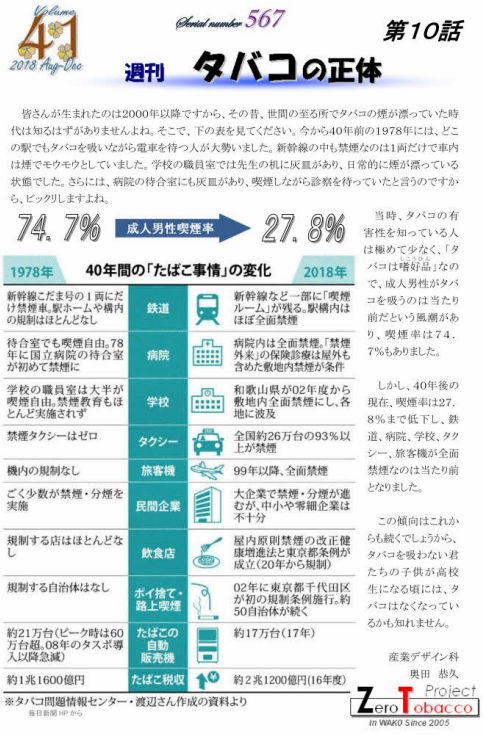
ところが、タバコを買うたびに納税している喫煙者は、買った分だけ有害なタバコを吸い続けます。すると、どうなるでしょうか。タバコのせいで病気になる人が多くなり、病院で治療してもらうケースも増え続けます。つまり、右側のグラフにあるようにタバコが原因の医療費が１兆６９００億円もかかってしまうのです。さらに、タバコによる火災や症状が重くなった人の介護費用などもあわせると、タバコによる損失額は２兆円を超えてしまいます。約２％を占めるので、国家財政に貢献しています。

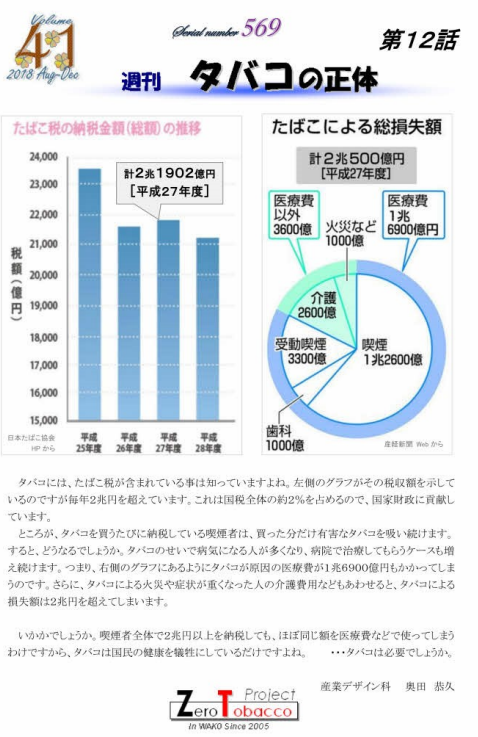
(No.570)　第13話　たばこ事業法と健康増進

－国全体がタバコ依存から脱却できるよう若者に...

タバコは人々の健康を害し寿命をも短くします。しかし、一旦ニコチン依存症になってしまうと「百害あって一利なし」と分かっていても、タバコを吸い続けている人は大勢います。つまりタバコを買い続け、たばこ税を払い続ける人が大勢いるのです。国家財政にとって、この税金は無視できない存在である事はすでに紹介しましたね。

じつは、日本にはこの事を推進するための「たばこ事業法」という法律がある事を知っていますか。その目的を記した条文は下記のとおりです。





毎週火曜日発行

Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

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】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2018/11) 第243回(北海道)、第244回(石川)、第245回(千葉)

【第２４３回　全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 北海道】

◆開催日：２０１８年（平成３０年）１１月４日（日）
◆場　所：ＴＫＰ札幌ビジネスセンター赤れんが前「チューリップ」
◆主　催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（北海道）、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
　禁煙支援の基礎知識　　日本禁煙科学会　　高橋裕子
◇第二部
　伝わることば　　エア・ウオーター健康保険組合　保健師　　富永典子
◇Ｑ＆Ａ

【開催報告】

例年ですと、初雪で真っ白な世界になってもおかしくない頃なのに汗をかくような気温と秋晴れの中での開催となりました。

今回、それまでの１日間を半日に短縮プログラムでの初の試みでしたが参加者みなさん、最後まで笑顔と真剣に学ぶ姿勢が素晴らしかったです。

さて、まずは第一部。

高橋先生より、最新のエビデンス情報として受動喫煙による影響・被害などはじめとした多くの話題が話され、また、最近の問題提起ともなっている加熱式タバコに関する情報提供がありました。

参加者からのアンケートからも、やはり加熱式タバコについてはもっとも関心があり、今回新ためてその実態を知り驚いたという感想が数多くありました。それだけ「加熱式たばこ」は、世間に広く認知され、日頃お会いする患者さんや社員さんなど多くの方の利用を見聞きしているという実態に気づかされた次第です。

第２部では、私、富永が「『伝わる」ことば」というテーマでワークをさせていただきました。

当健康保険組合では、私も含む当健保保健師２名で、２０１２年４月から社内イントラネットでの一斉メール送信を利用し、「保健師だより」を月２回発行し、この１０月で第１６８号となりました。「脱マショウのオンナ」をキーワードに末尾に「・・・しましょう」を使わない文章作成や標題の工夫内容などを報告させていただきました。

その後、３人１組でグループを作り、先の高橋先生からお聞きした内容や私からも例として提供した話題から１つを選び、Ｂ４用紙１枚に「伝わる」ものを作成するというワークをさせていただきました。

約３０分の中で、何をテーマにするか、どう表現するのかを話し合い、最後に全グループから発表していただきました。私自身も、これほどの時間をかけた作成ワークは初めてで、ポイントをうまく伝えることができたか、アイデアが出せるようなアイスブレイクになったか、ドキドキの３０分でしたが、蓋を開けて見たら要らぬ杞憂でした。計７作品はどれも素晴らしい力作ばかりで、さっそく次号の「保健師だより」に使わせていただきたい！と思わず言ってしまったほどでした。

最後の「Q&A」では、先日の禁煙科学会学術総会の中で実施された「コンテスト」の結果について報告があり、北折先生による実際の応募作品におけるビフォー・アフター的評価の実際をお聞きし、参加者の誰もが最後まで真剣なまなざしでうなづきながら聞いていた姿が印象的でした。

ワークでは、もちろん作品を仕上げるという結果も大事なのですが、それ以上に仕上げていく過程が価値あるものと私自身は思っています。より良い作品を生み出すために、互いに情報を共有し、意見や評価を交わし合う、という過程を通じ、今回参加されたみなさまは、いつも以上に学んだ知識を自身の糧として消化し、周囲の方にそれを伝える術を学んだことと思います（そう信じたいが本音ですが）。

参加してくださったみなさま、本当にありがとうございました。（報告:エア・ウオーター健康保険組合　富永典子）

【第２４４回　全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川】

◆開催日：２０１８年（平成３０年）１１月１１日（日）
◆場　所：公立小松大学 中央キャンパス
◆主　催：日本禁煙科学会、NPO法人禁煙ねっト石川、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】

◇レクチャー１
　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
　NPO法人禁煙ねっト石川　理事長
　金沢医療センター　遠藤將光

◇レクチャー２
　禁煙支援の基礎
　NPO法人禁煙ねっト石川　理事
　金沢大学附属病院　野村英樹

◇ランチョン　ムービー学習
　喫煙防止ムービーと禁煙外来の実際

◇産業医講習
　職場の禁煙推進 ピットフォールと対策　日本禁煙科学会　高橋裕子

◇Ｑ＆Ａ

【開催報告】

「第２４４回　全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川」の様子が、NPO法人禁煙ねっト石川の池田美智子理事から寄せられました。 報告書(ｐｄｆファイル)を、次のページに原稿のまま掲載しています。(編集者)

【第２４５回　全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 千葉】

◆開催日：２０１８年（平成３０年）９月２３日（日）
◆場　所：千葉市総合保健医療センター　５階大会議室
◆主　催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン
◆共　催：千葉市医師会、千葉県薬剤師会
◆後　援：健康日本２１推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇講演
　禁煙治療の最新の潮流（昼食付）
　禁煙支援の基礎知識　のだ小児科医院　野田隆

◇禁煙最新情報
　加熱式タバコ、電子タバコとコアスモーカー対応　日本禁煙科学会　高橋裕子

◇まとめとＱ＆Ａ

第244回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川 ご報告

NPO法人禁煙ねット石川
理事 池田美智子

第244回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in石川 が、11月11日の日曜日、小松駅前に今年4月に開学した公立小松大学で開催されました。

今回は、石川県、富山県、福井県から、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、歯科衛生士、と多様な職種の29名の方が受講されました。
その中には、毎年継続して参加されている方々もいらっしゃり、全国禁煙アドバイザー育成講習会in石川の開催が定着していることを感じました。

レクチャー1「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」

講師:NPO法人禁煙ねット石川理事長、金沢医療センター遠藤 將光先生

禁煙ねット石川の活動報告と年少期からの喫煙防止教育の効果について、ご講演いただきました。

小学校卒業後も地元に残る定着率が高い金沢市だからこそ、喫煙防止教育の効果の検証が可能であることを高橋先生からお聞きし、貴重な調査であることを改めて実感しました。

レクチャー2「禁煙支援の基礎」

講師:NPO法人禁煙ねット石川理事、金沢大学附属病院 野村英樹先生

ニコチン依存の形成を脳内報酬メカニズムから大変分かり易くお教えいただきました。
喫煙者が感じている「不快感」を理解することも禁煙支援には必要であることなど、禁煙支援の基礎を学びました。

日本禁煙科学会認定禁煙支援士筆記試験

禁煙支援士筆記試験を希望された受講生に対し、日本禁煙科学会の筆記試験が行われました。
今回の講習を受講し筆記試験に合格すると、日本禁煙科学会認定の初級禁煙支援士に申請可能となります。
受験された方々は全員、筆記試験に合格されました。おめでとうございます!

ランチョン ムービー学習 「喫煙防止ムービーと禁煙外来の実際」

講師:日本禁煙科学会理事長、NPO法人禁煙ねット石川理事、京都大学大学院医学研究科
高橋裕子先生

昼食時間帯を利用して、高橋先生から喫煙防止や禁煙外来について、大変興味深いビデオが放映され、参加者の方々は食事をとりながら熱心に聴講されていました。

産業医講習「職場の禁煙推進　ピットフォールと対策」

講師：日本禁煙科学会理事長、NPO法人禁煙ねっト石川理事、京都大学大学院医学研究科
高橋裕子先生

非燃焼・加熱式タバコ、電子タバコを実際にお持ちいただきました。
これらはタバコであり、使用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散する為、受動吸引による健康被害が生じる可能性があること、又、含有物が未知であることや、健康に悪影響がもたらされることをお教えいただきました。

又、当日ご参加くださった北陸先端科学技術大学院大学保健管理センター林多喜王先生にご登壇いただき、北陸先端科学技術大学院大学における大学敷地外で喫煙した時は喫煙後45分間は敷地内に入れない規則、45分ルールについても、お話しいただき、職場の禁煙推進について、実際の取り組みをお教えいただきました。

Q&Aタイム

プログラム最後のQ&Aタイムでは、参加者から寄せられた一つ一つの質問に、今回の講師をされた高橋先生、遠藤先生、野村先生から丁寧に回答がされました。

今回の禁煙アドバイザー育成講習会に参加された方より、3名の方が禁煙ねっト石川に新規にご入会がありました。
ありがとうございました！

来年は2019年11月10日（日）、公立小松大学で開催致します。
今回、ご参加されなかった方々も、次回は是非ご参加ください。

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」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１２巻（１１）
２０１８年（平成３０年）１１月発行
ＵＲＬ：http://jascs.jp/
事務局：〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町 948-4
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