

禁煙科学 Vol. 14(11), 2020. 11



今月号の目次

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2020年11月 KKE290)

KKE290 「喫煙者からの献血赤血球製剤にはCOHbや鉛などが多く含まれ

小児の輸血に安全でない」

舘野 博喜 1

【連載】

週刊タバコの正体 (2020年11月 No. 643-647)

奥田 恭久 7

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 8

第271回 in 群馬 (2020年11月8日)

禁煙科学 最近のエビデンス 2020/11

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るものを、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。

2020/11 目次

KKE290 「喫煙者からの献血赤血球製剤にはCOHbや鉛が多く含まれ小児の輸血に安全でない」

KKE290

「喫煙者からの献血赤血球製剤にはCOHbや鉛が多く含まれ 小児の輸血に安全でない」

Renata Boehm等、Vox Sang. 2019 Nov;114(8):808-815. PMID: 31625182

→輸血で最も使用されるのは濃厚赤血球であり、世界の輸血の60%に達する。

全年齢のうち濃厚赤血球輸血を受ける割合が最も高いのは未熟児であり、反復輸血による副作用を減らすために一人のドナーからの製剤を小分けして受けるようになってきているが、これは喫煙ドナーから輸血を受け続けることをも意味する。

→ブラジルのクリニカス・デ・ポルト・アレグレ病院の血液バンクでは、2015年に915件の献血がなされ、うち5.9%が喫煙ドナーからであった。

→我々は以前に、献血前に12時間以上禁煙すると、COHbが有意に低下することを示した。

→COHbの上昇した濃厚赤血球は酸素の供給能が低く、衰弱した高齢者や新生児には危険である可能性がある。

→COのみならず他の有害物質として、カドミウムや鉛などもタールには含まれ、米国CDCは子供にとって鉛の安全域はないとしている。

→今回、喫煙ドナーからの濃厚赤血球のCOHbや鉛濃度などを調べた。

→2017年3月から6月にクリニカス・デ・ポルト・アレグレ病院の血液バンクで調査した。

→18歳以上の献血ドナーで、1日20本以上喫煙している者と、その年齢・性別をマッチさせた非喫煙者を同意を得て組み入れた。

→受動喫煙、炭焼きなどの環境煙、自動車や機械の煙など、喫煙以外の環境曝露のある者は除いた。

→検体は、献血され濃厚赤血球液となりしだい採取し保存した。

→サンプル数は、喫煙者のCOHbを3.3%、非喫煙者を1.1%と仮定し、有意水準5%、検出力90%で各34例と算出した。

→喫煙ドナー36例、非喫煙ドナー36例の検体を調べた。

→喫煙ドナーのうち16例(44%)は、30箱x年以上の重喫煙歴があった。

→濃厚赤血球の平均COHb値は、喫煙ドナー(1.6-14.8%、中央値5.9%)では非喫煙ドナー(0-1.4%、中央値0.4%)の14倍高かった。

→献血前に吸わずにいた時間とCOHb値には負の相関があり($r=-0.625$, $P<0.001$)、12時間吸わないと、1時間以内に吸った場合に比べ、COHbは75%少なかった。

- カドミウムと鉛は喫煙ドナーの濃厚赤血球で有意に高かった。
- 非喫煙ドナーではカドミウムは検出されず（喫煙ドナーでは1.0-1.8 $\mu\text{g/L}$ ）、鉛は50 $\mu\text{g/L}$ 未満であったが、喫煙ドナーのうち5例では鉛濃度は50 $\mu\text{g/L}$ を超えていた。
- COHb値とカドミウム・鉛濃度に相関は見られなかった。
- クロム、ニッケルに有意差はなく、ヒ素、水銀は検出されなかった。
- 必須栄養成分であるカルシウム、マグネシウム、銅、鉄、マンガン、セレン、亜鉛は喫煙ドナーの濃厚赤血球で有意に少なく、モリブデンは3倍有意に多かった。
- 喫煙ドナーから献血された濃厚赤血球の輸血は、小児にはリスクが高い。

<選者コメント>

喫煙者から献血された輸血製剤の安全性に関する報告です（=KKE270s）。

最も多用される濃厚赤血球に含まれるCOHbや鉛などを、献血直後の製剤から採取して調べました。喫煙ドナーからの製剤ではCOHbが14倍高くなっており、赤血球輸血の目的である組織への酸素供給に支障をきたす可能性が示唆されました。（COHbは、ヘモグロビンHbのうち一酸化炭素COと結合したHbの割合%であり、これが高いと酸素がヘモグロビンに結合しにくくなり、組織に酸素が運ばれなくなります。）また小児に安全域がないとされる神経毒性物質の鉛も、1級の発癌物質で体内に蓄積されるカドミウムも、喫煙ドナーからの製剤には有意に高く検出されました。

COHbは呼気CO同様に喫煙後、時間が経つと減っていきませんが、最終喫煙から12時間経ってからの献血でも、製剤中には1.6%-14.8%検出されており、ひとつの安全指標である<1.5%は満たしませんでした（PMID: 19201206）。また過去の大阪大学からの報告では、輸血製剤中のCOHbの半減期は47日間と長く（PMID: 2346656）、いったん採取されてしまうと高いCOHbの赤血球が輸血されてしまうことになります。

喫煙ドナーからの濃厚赤血球には、「喫煙ドナー由来」と表示して、とくに1歳未満の小児には使用を避けることを、本研究では推奨すると述べられています。

<その他の最近の報告>

KKE290a 「新規癌患者への薬物療法を併用した3か月の禁煙支援は6か月後の禁煙率を高めた：RCT」

Elyse R Park等、JAMA. 2020 Oct 13;324(14):1406-1418. PMID: 33048154

KKE290b 「喫煙行動の変化に関与する遺伝子の縦断的大規模メタGWAS解析」

Ke Xu等、Nat Commun. 2020 Oct 20;11(1):5302. PMID: 33082346

KKE290c 「FTNDに基づく大規模GWASによるニコチン依存遺伝子解析」

Bryan C Quach等、Nat Commun. 2020 Nov 3;11(1):5562. PMID: 33144568

KKE290d 「喫煙妊婦への禁煙支援で大事な5点：専門家6人の討議より」

Fizzah B Abidi等、Int J Environ Res Public Health. 2020 Oct 22;17(21):7729. PMID: 33105804

KKE290e 「小学生が録音した禁煙メッセージを流すと病院入口の喫煙が減った：豪州」

Ashley Webb等、Health Promot J Austr. 2020 Oct 27. PMID: 33108670

KKE290f 「喫煙はCovid-19死亡のリスク：米国」

Amanda M Raines等、Addict Behav. 2020 Oct 7;113:106692. PMID: 33099250

KKE290g 「Covid-19は喫煙者に多い：系統的レビュー」

Urvish Patel等、J Glob Health. 2020 Dec;10(2):020506. PMID: 33110589

KKE290h 「60歳以下では喫煙はCovid-19院内死亡のリスク因子：メタ解析」

Arthur Eumann Mesas等、PLoS One. 2020 Nov 3;15(11):e0241742. PMID: 33141836

KKE290i 「肺癌CT検診+禁煙支援研究におけるCovid-19禍での遠隔診療の試み」

Elyse R Park等、Cancer. 2020 Oct 13;10. PMID: 33048350

KKE290j 「Covid-19の外出制限により禁煙が増えリモート支援の使用も増えた：英国」

Sarah E Jackson等、Addiction. 2020 Oct 21. PMID: 33089562

KKE290k 「喫煙者はCovid-19の外出制限により精神的問題を生じ安い：アルゼンチン」

Hector Badellino等、Int J Soc Psychiatry. 2020 Oct 15;20764020966020. PMID: 33054515

KKE290l 「Covid-19に伴う脳卒中死亡のリスクファクターのひとつは喫煙：系統的レビュー」

Rohit Bhatia等、J Stroke. 2020 Sep;22(3):324-335. PMID: 33053948

KKE290m 「喫煙者がCovid-19に罹患しにくいとしたら社会的接触がより少ないためかもしれない」

Francois Alla等、Can J Public Health. 2020 Oct 14;1-5. PMID: 33052586

KKE290n 「現喫煙者はCovid-19による入院が少ない：メタ解析」

Jesus Gonzalez-Rubio等、Int J Environ Res Public Health. 2020 Oct 11;17(20):7394. PMID: 33050574

KKE290o 「医療者のCovid-19罹患リスクは過去喫煙者で高く現喫煙者で低い：イタリア」

Marta Colaneri等、J Public Health (Oxf). 2020 Nov 3;fdaa195. PMID: 33140084

KKE290p 「Covid-19流行後も州の要請に反し開店し続けた電子タバコ店が多い：米国」

Carla J Berg等、Tob Control. 2020 Oct 19;tobaccocontrol-2020-056171. PMID: 33077506

KKE290q 「Covid-19流行により喫煙量が変化したか：オランダの調査」

Jan M Elling等、Tob Prev Cessat. 2020 Jul 1;6:39. PMID: 33083672

KKE290r 「タバコ煙が含有する放射性物質の抗炎症作用が喫煙者をCovid-19から守っているのではないか」

Bevelacqua J J等、J Biomed Phys Eng. 2020 Oct 1;10(5):659-662. PMID: 33134226

KKE290s 「電子タバコの禁煙効果に関するコクラン・レビュー」

Jamie Hartmann-Boyce等、Cochrane Database Syst Rev. 2020 Oct 14;10:CD010216. PMID: 33052602

KKE290t 「禁煙した群のほうが喫煙している群よりうつ病の割合が低い：メタ解析」

Sohrab Amiri等、J Addict Dis. 2020 Oct 21;1-16. PMID: 33084511

KKE290u 「胎児から成人までタバコ煙曝露による身体影響の性差についてのレビュー」

Karosham Diren Reddy等、Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol. 2020 Oct 21. PMID: 33084360

KKE290v 「薬物乱用喫煙者への随伴性マネジメントの禁煙効果に関するメタ解析」

Roberto Secades-Villa等、J Consult Clin Psychol. 2020 Oct;88(10):951-964. PMID: 33048571

KKE290w 「\$40の報酬を伴う禁煙介入は1年後の禁煙率が高かった：タイでのRCT」

Justin S White等、BMJ. 2020 Oct 14;371:m3797. PMID: 33055176

KKE290x 「ネット禁煙介入は個別化しても脱落率を改善しない：メタ解析」

Amika Shah等、J Med Internet Res. 2020 Oct 19;22(10):e16255. PMID: 33074158

KKE290y 「水タバコの心血管影響に関するメタ解析」

Radwan Al Ali等、Rev Cardiovasc Med. 2020 Sep 30;21(3):453-468. PMID: 33070549

KKE290z 「女性ホルモン投与が喫煙行動に与える影響に関するレビュー」

Alicia Allen等、Curr Psychiatry Rep. 2020 Oct 22;22(12):70. PMID: 33089443

KKE290aa 「生後の受動喫煙曝露とADHDの関連についてのメタ解析」

Anyan Huang等、Environ Sci Pollut Res Int. 2020 Oct 23. PMID: 33097989

KKE290ab 「子供への環境タバコ煙曝露防止介入における行動変容技術の系統的レビュー」

Tracey J Brown等、Int J Environ Res Public Health. 2020 Oct 22;17(21):7731. PMID: 33105823

- KKE290ac 「喫煙は乾癬のリスクを高め生物学的製剤の効果を下げる：メタ解析」
Hang Zhou等、J Int Med Res. 2020 Oct;48(10):300060520964024. PMID: 33121308
- KKE290ad 「EAGLES試験の統合失調症での二次解析：バレニクリンの効果が高く精神的副作用は見られない」
A Eden Evins等、Psychiatr Serv. 2020 Nov 3;appips202000032. PMID: 33138708
- KKE290ae 「感情障害、麻薬依存、低学歴の女性が低ニコチンタバコを使用すると本数が減る：RCT」
Stephen T Higgins等、JAMA Netw Open. 2020 Oct 1;3(10):e2019311. PMID: 33079196
- KKE290af 「2日間の禁煙後に1本吸わせてみると3日後の再喫煙率は2.5倍になる：小規模RCT」
Christine Muench等、J Consult Clin Psychol. 2020 Oct;88(10):965-970. PMID: 33048572
- KKE290ag 「喫煙する肺結核患者へのシチシン投与RCT：禁煙効果は偽薬に勝らず（パキスタン・バングラディッシュ）」
Omara Dogar等、Lancet Glob Health. 2020 Nov;8(11):e1408-e1417. PMID: 33069301
- KKE290ah 「15歳未満の喫煙開始は心血管死の原因の2/3になり40歳未満で禁煙するとリスクの9割以上を減らせる：米国39万人調査」
Blake Thomson等、J Am Heart Assoc. 2020 Nov 3;9(21):e018431. PMID: 33108954
- KKE290ai 「妊婦の喫煙は子の知的障害と関連する：デンマークの同胞コホート解析」
Paul Madley-Dowd等、Psychol Med. 2020 Oct 14;1-10. PMID: 33050963
- KKE290aj 「妊娠中の喫煙・禁煙時期と妊娠前体重と低出生体重の関係：ポーランドのコホート」
Malgorzata Lewandowska等、J Clin Med. 2020 Oct 29;9(11):E3504. PMID: 33138256
- KKE290ak 「受動喫煙のある子は網膜神経線維層が用量依存性に薄い：香港」
Jian Li等、Am J Ophthalmol. 2020 Oct 28;S0002-9394(20)30584-5. PMID: 33129810
- KKE290al 「受動喫煙はアトピー性皮膚炎や手湿疹と用量依存性に関連する」
Danrong Jing等、Sci Rep. 2020 Oct 15;10(1):17400. PMID: 33060809
- KKE290am 「メンデル無作為化PheWAS解析を用いた喫煙量と疾患の用量依存性解析」
Catherine King等、EClinicalMedicine. 2020 Jul 31;26:100488. PMID: 33089118
- KKE290an 「喫煙関連DNAメチル化と遺伝子発現は心血管疾患リスクと関連する」
Silvana C E Maas等、Clin Epigenetics. 2020 Oct 22;12(1):157. PMID: 33092652
- KKE290ao 「自分で中等度と思う運動を10分間すると離脱症状が緩和される」
Marianna Masiero等、Healthcare (Basel). 2020 Oct 23;8(4):E425. PMID: 33114145
- KKE290ap 「受診回数、バレニクリン使用など4因子を指標とした外来での禁煙成功予測ノモグラムの作成：中国」
Ning Zhu等、Tob Induc Dis. 2020 Oct 16;18:86. PMID: 33117113
- KKE290aq 「喫煙と高尿酸血症は女性で関連する：韓国の横断研究」
Yunkyung Kim等、Tob Induc Dis. 2020 Oct 6;18:84. PMID: 33093820
- KKE290ar 「禁煙すると閉経前女性の性機能が高まる：トルコの前向き症例対照研究」
Hakan Celikhisar等、Int J Clin Pract. 2020 Oct 28:e13796. PMID: 33111367
- KKE290as 「メンソール喫煙者は自然禁煙率が低い：4年間の観察研究」
Sarah D Mills等、Nicotine Tob Res. 2020 Oct 16;ntaa212. PMID: 33063826
- KKE290at 「放射線治療医はがん患者に禁煙を含めた生活支援をあまりしていない：英国調査」
Nickola D Pallin等、J Cancer Educ. 2020 Oct 15. PMID: 33063254
- KKE290au 「乳がんの整容性乳房縮小術は喫煙中であっても早めに行うほうが費用対効果が高い」
Joshua A Bloom等、Ann Surg Oncol. 2020 Oct 13. PMID: 33051741

- KKE290av 「喫煙は関節リウマチ発症リスクと関連する：スペインの症例対照研究」
Julia Sanchez-Campama等、*Reumatol Clin.* 2020 Oct 12;S1699-258X(20)30203-5. PMID: 33060030
- KKE290aw 「塗装工の肺癌リスクは喫煙があると増加する」
Neela Guha等、*Occup Environ Med.* 2020 Oct 28;omed-2020-106770. PMID: 33115922
- KKE290ax 「1999年に組織された医療環境の禁煙を進める世界禁煙健康ネットワーク GNTHの現状」
Lenka Stepankova等、*Cent Eur J Public Health.* 2020 Oct;28 Suppl:S26-S30. PMID: 33069185
- KKE290ay 「禁煙プログラムを有する病院の増加と病院の特徴：米国2000-2018年 調査」
Xu Wang等、*Am J Prev Med.* 2020 Oct 9;S0749-3797(20)30325-1. PMID: 33059916
- KKE290az 「禁煙初期3日に運動すると睡眠の質が向上する」
Isabella Soreca等、*Exp Clin Psychopharmacol.* 2020 Oct 29. PMID: 33119386
- KKE290ba 「禁煙外来の受診は1-4月に多く成功者は7-11月開始者に多い：カナダ」
Scott Veldhuizen等、*Nicotine Tob Res.* 2020 Oct 21;ntaa214. PMID: 33085765
- KKE290bb 「早熟と大人っぽさ、親や教師の影響は未成年喫煙と関連する：喫煙年齢制限と通過儀礼との葛藤（韓国）」
Heewon Kang等、*Tob Induc Dis.* 2020 Oct 1;18:83. PMID: 33082740
- KKE290bc 「韓国における若者への非薬物的多角的禁煙プログラム”ナサラ”の試み」
Jae Suk Park等、*Glob Pediatr Health.* 2020 Oct 3;7:2333794X20944656. PMID: 33062806
- KKE290bd 「喫煙者は心血管疾患のリスクとなる脂質異常が多い：日本人3万4千人の横断調査」
Marie Nakamura等、*J Atheroscler Thromb.* 2020 Oct 28. PMID: 33116031
- KKE290be 「精神疾患と喫煙は関連しとくに若い女性で関連が強い：国民生活基礎 調査（2016年日本）」
Ryo Okubo等、*J Affect Disord.* 2020 Oct 20;279:443-450. PMID: 33120245
- KKE290bf 「うつ傾向のある喫煙者は禁煙外来治療後にうつ指数が改善する」：京都医療センターからの報告
Maki Komiyama等、*Intern Med.* 2020 Oct 14. PMID: 33055476
- KKE290bg 「喫煙は用量依存的に網膜色素変性症の視機能低下と関連する」：日本からの報告
Akio Oishi等、*Brain Commun.* 2020 Jul 23;2(2):fcaa117. PMID: 33134916
- KKE290bh 「胎児期や幼児期の環境タバコ煙曝露は上気道感染と関連する」
Xi Chen等、*Indoor Air.* 2020 Oct 8. PMID: 33090568
- KKE290bi 「家庭で3次喫煙があると唾液コチニン濃度が0.22ng/mlと高い：スペイン」
Cristina Lidon-Moyano等、*Environ Res.* 2020 Oct 28;110393. PMID: 33129855
- KKE290bj 「日本の子供の鉛曝露の一因は受動喫煙の可能性がある：日本の小児8人の血液検査から」
Mai Takagi等、*Int J Environ Res Public Health.* 2020 Oct 24;17(21):7784. PMID: 33114314
- KKE290bk 「子供の頃に受動喫煙があった女性は月経周期異常や月経関連症状が多い：日本の横断調査」
Hiroko Sakai等、*J Obstet Gynaecol Res.* 2020 Oct 25. PMID: 33103300
- KKE290bl 「喫煙やニコチン投与により肺のCYP2A発現が抑制される」
Yuan Gao等、*Mol Pharmacol.* 2020 Dec;98(6):658-668. PMID: 33055223
- KKE290bm 「電子タバコに変更したCOPD患者は増悪や症状が改善する：5年間の小規模追跡調査」
Ricardo Polosa等、*Ther Adv Chronic Dis.* 2020 Oct 10;11:2040622320961617. PMID: 33101622
- KKE290bn 「紙巻・電子タバコ喫煙者の鼻腔粘膜は弱毒性インフルエンザウイルスへの免疫反応が変化している」
Meghan E Rebuli等、*Am J Respir Cell Mol Biol.* 2020 Oct 23. PMID: 33095645
- KKE290bo 「JUULなど詰め替え型電子タバコのフレーバー禁止により使い捨て型電子タバコ Puff Barsの人氣が

高まっている：米国」

Hongying Dai等、Tob Control. 2020 Oct 13;tobaccocontrol-2020-055727. PMID: 33051277

KKE290bp 「電子タバコの禁煙と紙巻タバコの禁煙の違いについて若者への意識調査：カナダ」

Sherald Sanchez等、Addict Behav. 2020 Oct 2;113:106687. PMID: 33045643

KKE290bq 「電子タバコによる暴発・火傷・小児誤飲の米国推計」

Matthew E Rossheim等、Am J Emerg Med. 2020 Aug 16;S0735-6757(20)30701-4. PMID: 33041151

KKE290br 「電子タバコ店の店員は客に禁煙のアドバイスをしているが電子タバコのエビデンスの知識は乏しい：米国」

Artur Galimov等、Nicotine Tob Res. 2020 Oct 23;ntaa218. PMID: 33094337

KKE290bs 「米豪加と異なり英国では2017年に電子タバコへの警告表示を導入したが使用者の意識は不変」

Eve Violet Taylor等、Tob Control. 2020 Oct 28;tobaccocontrol-2020-055739. PMID: 33115961

KKE290bt 「米国のコンビニCVSがタバコ販売をやめてから近隣の非連日喫煙者の喫煙量が減った」

Aryn Z Phillips等、Tob Control. 2020 Oct 20;tobaccocontrol-2020-055976. PMID: 33082285

KKE290bu 「ブレンパッケージの導入後もタバコ産業の主張と異なり違法タバコは増えていない：EU」

Anthony A Laverty等、Thorax. 2020 Oct 22;thoraxjnl-2020-215708. PMID: 33093164

KKE290bv 「タバコ主流煙中のAl, Si, Tiなど含有無機微粒子の測定」

Mark R Fresquez等、J Anal Toxicol. 2020 Oct 12;bkaa161. PMID: 33044491

KKE290bw 「葉巻会社はインスタの有名人を使って宣伝している」

Mario Antonio Navarro等、Tob Control. 2020 Oct 12;tobaccocontrol-2020-055994. PMID: 33046583

KKE290bx 「害低減タバコの宣伝は7通りのハロー効果を持つ可能性があり注意が必要」

Andrew B Seidenberg等、Tob Control. 2020 Oct 12;tobaccocontrol-2019-055560. PMID: 33046582

KKE290by 「妊娠中の紙巻タバコ煙でなくIQOS煙の曝露は子の精巣機能に悪影響をおよぼす（ネズミの実験）」：日本からの報告

Seiichi Yoshida等、Biol Pharm Bull. 2020;43(11):1687-1692. PMID: 33132313

KKE290bz 「IQOS煙は免疫細胞に悪影響をおよぼす：細胞実験（ブラジル）」

Pablo Scharf等、Environ Pollut. 2020 Oct 21;268(Pt B):115863. PMID: 33126161

KKE290ca 「glo煙抽出液を用いた細胞毒性実験」：BAT社

Stela Bozhilova等、Toxicol Lett. 2020 Oct 19;335:51-63. PMID: 33091563

【週刊タバコの正体】

Vol.47 第11話～第15話

2020年11月

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 47

(No. 643) 第11話 大丈夫かな

－喫煙室は「3密」状態となって...

下のイラストには、喫煙室内で談笑しながらタバコを吸う二人を見て「大丈夫かな・・・」と不安げな表情を浮かべている人が描かれています。1年前なら、こんなシーンを見ても「何が心配なのだろう」と思ったでしょうが、現在なら何が心配なのかピンと来るはずですよ。

(No. 644) 第12話 喫煙による老け顔

－タバコは皮膚の老化を早めます...

タバコは身体のいろいろな所に悪影響を与えます。それらは内臓の病気の原因となる事が多いので、外見上はタバコの影響がないように思われます。でも、上の表のように喫煙は皮膚の病気の原因ともなるので、見た目にも現れる事があるのです。

(No. 645) 第13話 一酸化炭素と酸欠

－従来の紙巻タバコの煙に含まれる一酸化炭素...

タバコの煙には様々な有害物質が含まれていますが、その中にももとのタバコの葉にはないものがあります。タバコの葉には含まれていないのに、煙になると発生する有害物質とは・・・。

モノが燃えると酸素が使われ二酸化炭素が増えますが、煙が多くでる不完全燃焼の場合は“一酸化．．炭素”が増えます。タバコの煙は不完全燃焼によるものなので、左図のように喫煙者の息には一酸化炭素が多く含まれています。

(No. 646) 第14話 だったら売んなよ

－「喫煙は肺がんの原因」でも「買うのはあなたの勝手」...

『喫煙は、様々な疾病になる危険性を高め、あなたの健康寿命を短くするおそれがあります。』

『喫煙は、肺がんをはじめ、あなたが様々ながんになる危険性を高めます。』

写真のように、タバコのパッケージにはこんな警告文が大きく印刷されています。また、新聞紙上に掲載されたタバコの広告にも、同じように「病気になるし、命を縮めるよ」と警告しています。タバコを販売する側がタバコの有害性を認めて、「それでも良ければ、買うのはあなたの責任ですからね」って言っているようなものです。この状況を君たちはどう感じますか。

(No. 647) 第15話 禁煙サポート

－禁煙しようとしている人には積極的に応援してあげて欲しい...

長年の喫煙者が身体に良くないと知っていても、タバコを吸うたびに「だから、やめられない」と感じてしまうのは、ニコチン依存症になっている証しなのです。ニコチン依存症の人は、体内のニコチン量が減ってくると身体的にイライラして集中力がなくなってきます。このニコチン切れのストレスを解消するにはタバコを吸ってニコチンを補給するしかありません。この事は、すでに何回か紹介しているので皆さんは知っていると思いますが、世間の多くの喫煙者は「タバコを吸うとイライラが解消できる」と思い込んで...

Serial number 643 第11話 週刊 タバコの正体

下のイラストには、喫煙室内で談笑しながらタバコを吸う二人を見て「大丈夫かな・・・」と不安げな表情を浮かべている人が描かれています。1年前なら、こんなシーンを見ても「何が心配なのだろう」と思ったでしょうが、現在なら何が心配なのかピンと来るはずですよ。



じつは、政府が専門家とともに行ったコロナウイルス対策に関する調査によると、職場においてタバコを吸うためにマスクを外す喫煙所で感染が広がった可能性が高いと指摘されています。マスクなしでは、通常の会話をするだけでも感染リスクが高まるのに、タバコを吐き出す人ばかりの中でいるなんて恐ろしく危険ですよ。

ということで、公共の場所に設置されている喫煙所は、写真のように閉鎖されている所が増えていきます。今後もこの傾向は続くようなら、タバコが吸える場所は、ますます減るでしょう。



受動喫煙を防ぐために、タバコは喫煙所で吸わなければならない。しかし、喫煙所はコロナウイルスの感染を拡大させるの使わない方がいいのです。となると、受動喫煙も感染拡大も防ぐためには、やっぱりタバコを必要としない人ばかりの社会が理想だと思います。

産業デザイン科 奥田 恭久

Serial number 647 第15話 週刊 タバコの正体

長年の喫煙者が身体に良くないと知っていても、タバコを吸うたびに「だから、やめられない」と感じてしまうのは、ニコチン依存症になっている証しなのです。ニコチン依存症の人は、体内のニコチン量が減ってくると身体的にイライラして集中力がなくなってきます。このニコチン切れのストレスを解消するにはタバコを吸ってニコチンを補給するしかありません。この事は、すでに何回か紹介しているので皆さんは知っていると思いますが、世間の多くの喫煙者は「タバコを吸うとイライラが解消できる」と思い込んで...



そこで、左上の図を見てくださいます。ニコチン依存症にはニコチン自体が与える快楽作用による「身体的依存」と、その快楽によって得た良いイメージに頼ってしまう「心理的依存」の二つの要素があります。だから、「タバコをやめたい」と思っても、この両方の依存を断ち切らないといけないので、なかなかやめられないのです。



身体的依存はニコチンパッチなどの禁煙補助薬を利用して治療してもらえますが、心理的依存はタバコを吸い続ける場面での生活習慣を変えなければなりませんので、それをサポートして応援してくれる人が必要です。

身近な人が禁煙を目指しているのなら、是非サポートしてあげてください。

毎週火曜日発行



URL: https://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】

全国禁煙アドバイザー育成講習会**(2020年11月) 第271回(群馬)****【第271回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 群馬】**

◆開催日：2020年（令和2年）11月8日（日）

◆場 所：高崎健康福祉大学7号館1F・105講義室

◆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、ぐんま受動喫煙防止協議会

【主たるプログラム】

◇講演1

ウイズコロナ時代の禁煙支援～新型タバコと改正健康増進法

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇講演2

新しい生活様式と禁煙治療

群馬県医師会 川島 崇

◇講演3

禁煙支援と薬局の役割

群馬県薬剤師会 島田光明

◇質疑応答

日本禁煙科学会HP

URL: <https://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 : https://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 野田隆 東山明子 高橋裕子

日本禁煙科学会

学会誌 禁煙科学 第14巻(11)
2020年(令和2年)11月発行
URL : <https://www.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