

# 禁煙科学 Vol. 15(01), 2021. 01



## 今月号の目次

### 【教育講座】（依頼原稿）

産婦人科併設歯科における禁煙支援の取り組み

滝川 雅之 1

### 【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス（2021年1月 KKE292）

KKE292 「身内からの禁煙支援は身内の視点により内容がプラスにも

マイナスにも変わる：RCT」

舘野 博喜 6

### 【連載】

週刊タバコの正体（2021年1月 No. 652-654）

奥田 恭久 12

### 【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告

13

第272回 岡山・web開催（2021年1月31日、2月3日・6日）

## 【教育講座】（依頼原稿）

## 産婦人科併設歯科における禁煙支援の取り組み

滝川 雅之<sup>1)</sup>

## 【はじめに】

当院は、年間の出生数が約1,000人の産婦人科医院（三宅医院、岡山市）に併設された歯科医院であり、妊娠期からスタートする理想的な母と子そして家族の歯科疾患予防に取り組んでいます<sup>1)</sup>。また、禁煙支援に関しても併設する産婦人科、小児科、内科と連携して、特に妊産婦とその家族に対する継続的な支援体制を築いています。

タバコ（主流煙ならびに副流煙）の害を最も避けなければならない対象は、妊産婦および子ども達であり、妊産婦に対する禁煙支援は産婦人科のみならず歯科においても積極的に取り組むべき重要課題であると考えます。本稿では歯科における妊産婦に対する禁煙支援のポイントについて具体的に解説します。

## 【妊婦・胎児に対する直接喫煙の害】

妊婦自身の直接喫煙によって流産や早産・低体重児出産、周産期死亡・乳児死亡などの危険性が高まることが知られています<sup>2)</sup>。図1にあるように、タバコに含まれる様々な有害物質が胎児・胎盤の低酸素状態や栄養障害を引き起こし、胎盤機能の低下によって胎児の成長が妨げられます<sup>3)</sup>。また、妊婦自身にも早期破水や常位胎盤早期剥離など生命にも関わる重大なトラブルの原因にもなります。

さらに、胎児期に受けた喫煙による悪影響は、出産後にも低身長や知能発達遅延、注意欠陥多動性障害などにつながる事が報告されています<sup>4)</sup>。一方、低出生体重児として血管や糖代謝、腎機能などが未熟なまま出産となった場合には、成人期に肥満や高血圧、糖尿病などの

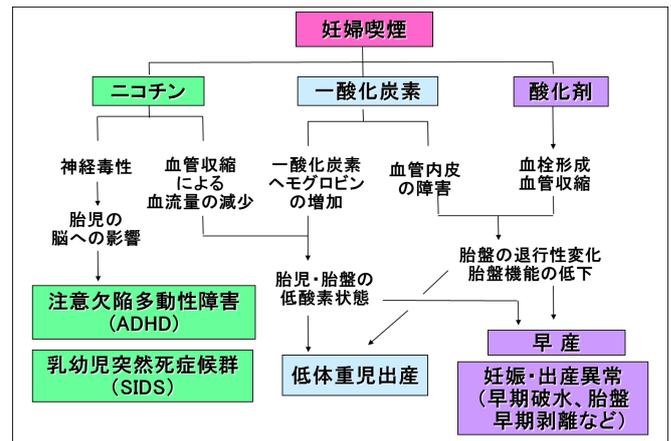


図1 妊婦喫煙の害

アメリカ保健省「タバコ使用と依存の治療<sup>3)</sup>」より引用改変

生活習慣病に罹患するリスクが高まることが報告<sup>5)</sup>されており、妊婦の喫煙は胎児に対し出生前からハンデを背負わせる“虐待行為”であるといえます。

しかしながら、このような喫煙の害が明らかであるにも関わらず、ニコチンの強い依存性のため禁煙できない妊婦も存在します。ただし、妊婦に対しては、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬は使用禁忌であることもあり、喫煙が止められない妊婦を禁煙に導くのは非常に困難であることが少なくありません。

当院では産科（外来、病棟）および小児科と連携して喫煙妊婦の禁煙支援を行っていますが（図2）、全ての喫煙妊婦を禁煙まで導くのは非常に困難であるのが現状です。しかし、出産時の感動で母性が高まり、入院中の禁煙生活を経てそのまま禁煙に成功した事例もあります。禁煙をするのに決して遅いということは無く、出産後の母親の禁煙が子どもの将来へもたらす恩恵は計り知れず

1) 医療法人緑風会三宅ハロー歯科 院長

責任者連絡先：滝川雅之

〒701-0204 岡山県岡山市南区大福369-8

医療法人緑風会三宅ハロー歯科

Tel:086-282-0086 Fax:086-282-6499

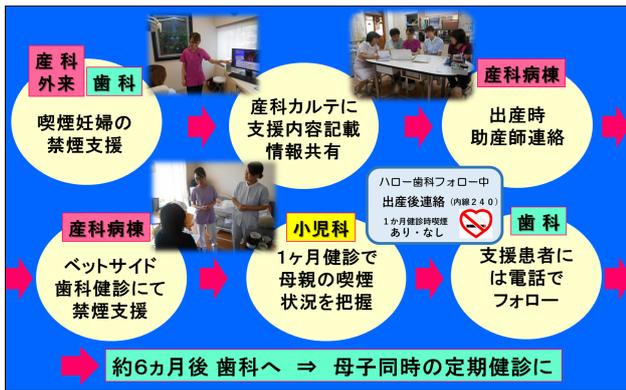


図2 産科・小児科との連携による継続禁煙支援

大きいです。“タバコを止めない妊婦は母親になる資格がない”などと突き放さず、悪いのは麻薬・覚醒剤並みに依存性の強いタバコであり、“喫煙は薬物依存症＝病気”なのです。“タバコを憎んで人を憎まず”というスタンスが禁煙支援の基本姿勢であり、惜しみなく、根気強くアプローチを続ける情熱が支援者には必要といえます。

#### 【妊娠をきっかけに禁煙した妊婦の再喫煙防止支援】

妊婦に対する禁煙支援のメインとなる対象は難症例の喫煙妊婦よりは、むしろ妊娠をきっかけに禁煙した妊婦であるといえます。大多数の妊婦は妊娠が判明した時点から赤ちゃんのためにきっぱりと自分の意志で禁煙します。また、つわりでタバコを受けつけなくなり、自然に禁煙することができたというケースも多いようです。

禁煙中の妊婦であれば、周産期死亡、胎児死亡など非常にネガティブなタバコの害なども躊躇無く伝えることができます。さらに、健康に対するモチベーションも高まっており、禁煙の情報のみならず、「妊娠性歯周炎と早産・低体重児出産との関連<sup>6)</sup>」ならびに「う蝕細菌の母子伝播予防<sup>7)</sup>」などの歯科情報にも熱心に耳を傾けてくれるので、支援をしている私たちも非常にやりがいを感じることができます。

しかし、出産後の気の緩みや育児ストレスから、“1本だけなら”とタバコに手を出すと、瞬時に喫煙していた記憶（心理的依存）がよみがえり、喫煙者に後戻りしてしまうことが多いため、出産後は特に注意が必要です。授乳婦が喫煙するとタバコの有害物質が母乳中にも移行するため、乳児が嘔吐、下痢、脈拍増加となり、突然死の危険性も高まることが知られています<sup>4)</sup>。したがっ

て、禁煙妊婦の支援では、出産後に吸いたくなかった時の具体的な対処法について自ら考えてもらう機会を持ってもらい、適切なアドバイスを行うことが不可欠となります（表1）。

当院では妊娠期に築いた信頼関係を基盤として、歯科衛生士が入院中のベッドサイド歯科健診や出産後の乳幼児歯科健診に参画し、さらに母子同時の定期健診へとつなげることで理想的な健康支援（禁煙支援、口腔衛生管理、食育、育児支援など）に取り組んでいます。妊産婦の健康支援を担うのは同性としてきめ細やかな配慮が出来る女性歯科衛生士が適任であり、とりわけ歯科のメリットを生かした継続的な禁煙支援は歯科衛生士の活躍無くしては成功しません。

#### 【パートナーや家族の喫煙による副流煙の害】

妊産婦の禁煙支援でさらに重要となるのが、パートナーや家族の喫煙者に対する禁煙支援のアプローチです。妊婦が非喫煙者であっても周囲の喫煙者がまき散らす副流煙によって、妊産婦ならびに赤ちゃんに悪影響がもたらされます。さらに、“サードハンドスモーク”と呼ばれる喫煙者の呼気や衣服、室内のカーペット、自動車内のシートなどに残留した有害物質の悪影響も見逃すことはできません。また、家族に喫煙者がいる場合、禁煙できていた妊産婦でも身近にタバコがあるとつい手を出してしまい、再喫煙となる危険性が高まるため、妊産婦の禁煙支援ではパートナーを含め家族の喫煙者全員を禁煙支援の対象とすることが望まれます。

妊娠は本人のみならず家族にとっても禁煙のビッグチャンスとなることが少なくありません。この時期に喫煙の害や禁煙のメリットなどの有益な情報を家族全員に

表1 吸いたくなかった時の対応策

- ・赤ちゃんのことを思い浮かべ我慢する  
赤ちゃんの写真を見る 携帯・スマホの待ち受け画面に
- ・口寂しさを解消 → 水、冷たい水や温かいお茶を飲む  
他にもアメ、ガム(キシリトール応用)、ミントのタブレット(舌にのせ息を深く吸う)
- ・深呼吸する(エアータバコ)
- ・体を動かす → 歯を磨く、掃除、運動
- ・ボーッとする時間をつくらない  
次の動作にとりかかる→仕事、買い物、読書、眠ってしまう
- ・タバコの害をイメージしてみる  
自分自身への健康・美容への害、赤ちゃんや子どもへの害
- ・禁煙して良かったことを考える  
健康面、美容面、経済面、禁煙できている自分にご褒美を(食事、買い物)
- ・酒の席や喫煙所など煙の多い場所に近寄らない
- ・禁煙サポーターを見つける  
パートナー、子ども、友人、禁煙マラソン(日本禁煙科学会:メールによるサポート)

伝えることが重要です。喫煙よりはるかに大切なもの（かけがえのないパートナーと子ども、孫のため）があることを喫煙者自らが気づくことが禁煙成功の鍵となります。前述の胎児や乳幼児への重大な悪影響のみならず、禁煙して得られる多くのメリット（健康面、美容面、経済面など）を意識して伝えることが大切です。

禁煙支援の自信が無くても、禁煙外来の受診を勧めるだけでも有効な支援策となります。禁煙補助薬の使用によって約8割の方が禁煙に成功している事実を伝え、禁煙は非常に辛いものでなく、思い込んでいるよりも楽に禁煙できることを教えてあげましょう。

【事例】

「妊娠を契機に禁煙したある妊婦に対する再喫煙防止支援<sup>8)</sup>」

患者：36歳女性、主婦（以下、Mさん）妊娠5ヶ月（第1子）

初診日：2008年10月

主訴：妊婦歯科健診希望、右上臼歯の冷水痛



図3 初診時の口腔内写真（妊娠5カ月） H20/10

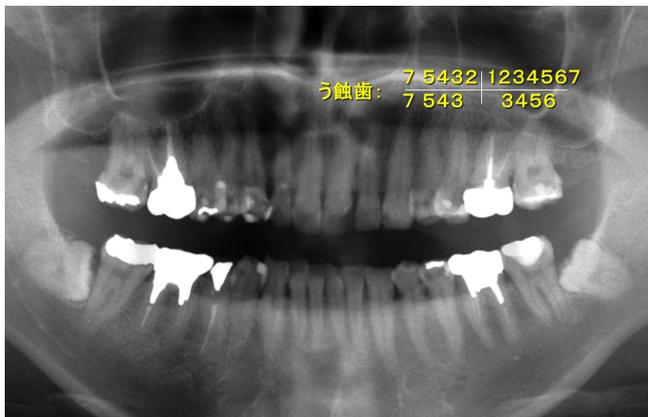


図4 パノラレントゲン写真（妊娠5カ月）

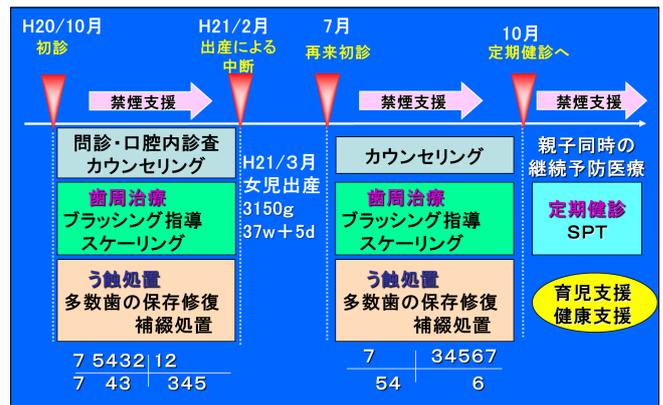


図5 治療経過



図6 出産後 定期健診中の口腔内写真

現病歴：半年前まで他院で歯科治療を受けていましたが、右上第2小臼歯の充填物が欠けて冷水痛があるため、通院中である産科医院に併設された当院を受診しました。初診時には、「妊娠中なのでX線撮影と麻酔は使用したくない」と強く希望されていました。産科の主治医に相談し、「歯科でのX線撮影も麻酔も大丈夫」と言われ安心し、治療を開始することになりました。

診断：多発性う蝕、歯肉炎（図3、4）

治療経過：妊娠中はう蝕処置を中心に治療を進めていきました。2009年3月に無事出産し（女児3,150g、37w+5d）、2009年7月、出産4カ月後に再受診となりました。

その後、2009年10月にメンテナンスに移行するまで修復・補綴処置、歯周基本治療、そして再喫煙防止のための禁煙支援を並行しながら行いました。（図5、6）

禁煙支援：Mさんは36歳で初めての妊娠であったため、胎児の健康には大変気をつけており、妊娠が判明したと同時に禁煙されました。つわりのため身体がタバコを受けつけなくなり、禁断症状に苦しむこともなくスムーズに

表2 喫煙歴とアンケートの回答

・最初にタバコを吸ったのは？	18歳
・吸い始めた原因は？	興味本位・友人が吸っていたので 最初の一箱は家にあったタバコを吸った
・家族で喫煙している人はいますか？	父・兄 ご主人も喫煙(20本/日)
・喫煙歴は？	11年 1日15本程度 18歳 喫煙開始 23歳 禁煙(健康のため) 30歳 再喫煙(周りタバコにおいて) 36歳 禁煙(妊娠が判明したため)
・妊娠して禁煙したのはどうしてですか？	生まれてくる赤ちゃんのため 羊水が汚くなると思った
・再び吸わないためには？	子どもの事を第一に考える 自分の気持ち次第
・喫煙の害についてどういった事を知っていますか？	肺が汚くなる 羊水が汚くなる 副流煙
・今後は？	吸いません (しかし、アンケートには「将来はタバコを再開するかもしれない」の欄に○印が…)

禁煙できたようです。

初診時すでに禁煙されていましたが、喫煙関連アンケートでは「将来、喫煙を再開するかもしれない」の欄に記入があったこと、またパートナーが喫煙者であったので、出産後の再喫煙を防止する目的で禁煙支援を行うことにしました。具体的には、妊娠中の歯科受診2回目と出産直前の診察時、さらに出産後初めての診察時の計3回について、それぞれ意思確認のための簡単なアンケートとカウンセリング(タバコに対するその時の思いを聞き、タバコの害について情報提供を行う)を行いました。(表2)

出産前のMさんと話していると、お腹の赤ちゃんのことをとても大切に考えていることがよく伝わってきました。「今はタバコを吸いたくないと思わないし、出産後に喫煙を再開することで子どもに悪影響を与えるなら、これから先も子どものために吸わない」と断言されました。

出産後(産褥期)はホルモンバランスの急激な変化によって、マタニティブルーなど心身の不調が出現しやすい時期です。家庭環境も赤ちゃん中心の生活に大きく変化します。ごパートナーや周囲のサポートが十分にある場合は良いのですが、育児によるストレスや孤独感から、「1本だけなら」とタバコを吸ってしまい、再喫煙となる方が非常に多いようです。

Mさんの場合、パートナーが喫煙者であるためタバコの煙やニオイで吸いたく思ってしまったたり、タバコが身近にあるとつい手に取ってしまったりする危険性が高い状況にありました。そこで、吸いたくなった時の具体的な防止策をアドバイスし、赤ちゃんへの受動喫煙や授乳中の喫煙の害などの情報提供を行いました。また、禁煙の

ことだけではなく、子育ての頑張りをいたわりながら、日常的な明るい話題で会話が弾むように意識的に声をかけていくようにしました。

Mさんは「喫煙者であるパートナーも禁煙をしてほしい」と強く思われていたので、タバコが子どもに与える悪影響などをまとめたパンフレットを手渡し、夫婦でタバコについて考える時間をつくってもらうようお願いしました。パートナーは子どもが生まれたばかりの頃はタバコがやめられず、ベランダでタバコを吸い、手を洗ってから部屋に入るようしていたとのことでした。

歯科受診の際にはタバコの害についてのパンフレットや地域の禁煙外来のある病院の一覧表なども印刷して手渡し、夫婦でタバコについて何度でも考えてもらうきっかけとしてもらいました。その後、子どもが1歳を過ぎ、歩いたり、話したりし始めると可愛いくて仕方ないとのことで、「タバコを吸った後に手を洗う時間をもったくない」とパートナーは思うようになり、そして何より「子どもにタバコの害を与えたくない」という理由から自分の意志で見事に禁煙されました。

本症例は当院で行っている妊婦とパートナーに対する禁煙支援の理想的な姿であるといえます。これからも子どもとの同時の定期健診を利用して、楽しくコミュニケーションをとりながら支援を続けたいと思います。

#### 【まとめ】

禁煙支援には喫煙者を禁煙に導く支援に加え、再喫煙を防止する支援を継続して行うことが極めて重要です。歯科は治療後も定期健診のシステムが確立しており、継続した禁煙支援を行うのには最適な診療科であるといえます。

特に歯科医師や歯科衛生士の皆さまが禁煙支援に取り組んでみようと思われるのなら、最初から話さえ聞いてくれない無関心期の困難症例患者を対象とするのではなく、まずは禁煙した妊婦の再喫煙防止の禁煙支援からアプローチすることをお勧めします。禁煙支援の楽しさをまず経験して、更に知識とスキルを磨こうとモチベーションが上がること間違いなしです。そして、様々な成功ならびに失敗体験を積むことで困難症例にも心の余裕を持って対応ができるようになっていきます。

これらの経験は禁煙支援のみならず口腔衛生指導での声かけやコーチング能力、コミュニケーション能力の向

上にもつながります。妊娠期からスタートして、母と子そして家族全員の健康支援が生涯にわたりできるやりがいと喜びは何物にも変えられません。生まれくる子ども達にタバコの害のない未来をプレゼントするために、妊産婦の禁煙支援にぜひ積極的に取り組んでいただけたら幸いです。

#### 【文 献】

- 1) 滝川雅之編著, 妊産婦の歯科治療. デンタルダイヤモンド, 東京, 21-26, 2012
- 2) 青木陽一. 妊娠、生殖機能、そして婦人科悪性腫瘍に対する喫煙の有害性. 総合臨床, 57 (8) : 2176-2180, 2008.
- 3) アメリカ保健省: 「タバコ使用と依存の治療」2008改訂版
- 4) 加治正行: 妊婦の受動喫煙と胎児、子どもへの影響. 禁煙科学, 4 : 1-5, 2010.
- 5) 佐川典正: 低出生体重児とメタボリック症候群. 臨床婦人科産科, 66 (10) :877-882, 2012.
- 6) 和泉雄一 他: 歯周病と早産・低体重児出産. 日本歯周病学会編, 歯周病と全身の健康, : 27-37, 96-99. 2016.
- 7) 仲井雪絵: 「マイナス1歳」からはじめるむし歯予防. オーラルケア, 東京, 2011.
- 8) 佐々木知津 他: 「産婦人科併設歯科医院における禁煙支援の取り組み」日本歯周病学会会誌, 51 : 122, 2009.

# 禁煙科学 最近のエビデンス 2021/01

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。

## 目次

KKE292 「身内からの禁煙支援は身内の視点により内容がプラスにもマイナスにも変わる：RCT」

### KKE292

## 「身内からの禁煙支援は身内の視点により内容が

## プラスにもマイナスにも変わる：RCT」

Michelle R vanDellen等、Psychol Health. 2017 Feb;32(2):221-233. PMID: 27830950

- 自然に生じる支援は禁煙の成功と関連することが知られており、恋人や友人、家族から支援を受ける人は禁煙しやすい。
- 支援を増やすと成功しやすいかを調べる介入研究が行われてきたが、介入群でうまく支援が増やせずに失敗しており、禁煙ガイドラインの推奨項目から社会的支援は除かれている。
- 支援が禁煙の成功を後押しするとも考えられるが、一方で逆の視点、禁煙しそうに見える人は身近な人から支援を受けやすい、ということについては調べられたことがない。
- クサイと小言を言ったり、相手を疑ったりするネガティブな支援は禁煙の失敗と関連する。
- 夕食の帰路に吸いたくなくても我慢できた相手を褒めたり、相手への信頼を伝えるようなポジティブな支援は、禁煙の成功と関連する。
- 経験されるポジティブな支援とネガティブな支援の比率が、禁煙の成否と関連すると報告されている。
- 相互依存の強い間柄ではとくに、相手の行動を変化させるような働きかけは葛藤を生じやすく、いじけてしまったり、逆ギレしたりすることがあり、ネガティブな支援ではそうなりやすい。
- 禁煙を頑張る姿を見るとポジティブな支援が増えるかもしれないし、その逆だとネガティブな支援が増えるかもしれない。
- 今回、禁煙しようとしているときの行動が、身近な人からの支援に影響を及ぼすか調べた。
- 週に10本以上吸う喫煙者をパートナーに持つ米国人をネットで募集し、131人が対象となった。
- 77人が女性で、平均年齢34.3歳、90%が白人、平均年収4万5千ドル、65%が自分も喫煙者であった。
- 対象者は、成功群、失敗群、対照群、の3群に無作為に二重盲検で分けられた。
- 成功群では、パートナーがタバコを吸いたくても吸わずにいられた姿を見たときに、39-146語でその様子を記載した。
- 失敗群では、パートナーがタバコに抗いながらも吸ってしまった姿を見たときに、その様子を記載した。
- 対照群では、記載は何も行わなかった。
- 次に、パートナーの禁煙への取り組みについて、頑張ると思うかどうか、やり抜くと思うかどうか、5段階評

価で尋ねて数値化した。

→そして、パートナーが禁煙しようとしたときに、自分がどんな行動をとろうと思うか、パートナー相互関係質問表(PIQ)を用いて尋ねた。

→PIQには、ポジティブな支援(褒める、信頼感を示すなど)と、ネガティブな支援(非難する、禁煙できなそうだと疑う)が、20項目含まれる。

→さらに、パートナーの禁煙を支援する意欲について、7つの質問項目で調べた(パートナーの前では吸わないようにする、自分も禁煙を始めてみる、家の中を禁煙にする、パートナーが禁煙でイライラしても我慢する、など)。

→群分けがPIQ値や支援意欲に及ぼす効果を各種分散分析で解析し、パートナーの取り組む姿が群分けによる支援の違いに及ぼす影響を媒介分析で解析した。

→パートナーが失敗したことを記録した失敗群は、ネガティブな支援を提供すると思うとPIQで答えた割合が、成功群や対照群より有意に高く、ポジティブ支援/ネガティブ支援の比率が有意に低かった。

→禁煙支援の意欲については、成功群は失敗群より低い傾向にあったが有意ではなかった。

→パートナーの禁煙への取り組みについては、失敗を記載した失敗群のほうが成功群より、パートナーへの評価が低かった。

→媒介分析からは、パートナーが喫煙欲求に負けると、禁煙に取り組んでいないと感じ、ネガティブな支援を行おうとすることが示された。

→身近なパートナーからの禁煙支援は、パートナーの視点により内容が左右される。

#### <選者コメント>

禁煙にチャレンジしている人の一時的な成功や失敗の姿が、身近な人からの支援内容を左右する影響について調べた珍しい研究です(=KKE191c)。

喫煙者をパートナーに持つ人を対象に、3群に分けて実験が行われました。パートナーが禁煙を頑張っている姿を記録する群、禁煙に失敗しているところを記録する群、なにも記録しない群、に分けると、失敗する姿だけを記録した群ではネガティブな支援内容が多くなっていました。

またパートナーの禁煙への取り組みも低評価になっており、ネガティブな支援につながっていました。

家族など身近な支援者が、小言や非難、不信感などのネガティブな支援態度をとると、禁煙遂行に逆効果であることはよく経験され、禁煙外来でも必要時にはご家族だけ別途お話することもあります。その際には、失敗したりイライラしたりして、ダメに見えることもあるかもしれませんが、ポジティブなフィードバックを是非にとお願いするわけですが、そんな身近な支援者の「視点」の重要性を科学的に示した報告と言えます。

オンラインで全文を読めるようになるまで1年半かかる雑誌であったため、発表からずっと積ん読になっていましたが、気になっていた研究でしたので、大変遅ればせながらご報告させていただきます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

#### <高橋裕子先生からのコメント>

禁煙を応援するような働きかけを家族がおこなうと禁煙にチャレンジする人は頑張るし、「どうせダメなんだから」「吸ってないといって本当はどこかで吸ってるんでしょ」といったマイナスの言葉かけを家族がすると禁煙はくじけやすい・・・というのは臨床現場で普通に見られる事象ですが、こういったありふれた事象を科学的に検証することの困難さを見る気がします。

研究方法はかなりユニークというか、工夫がなされています。そして結果は平たく言うと、禁煙を頑張っている姿を家族が記録すると、記録した家族からは禁煙を応援する方向の働きかけが多かった、逆に、吸ってし

まった姿を家族が記録すると、その家族からはマイナス方向の働きかけが多かった、ということです。

これはとても希望のもてることです。今までは禁煙外来でご家族に「応援してあげてください、ほめてあげてください」と伝えていましたが、もっと具体的に「禁煙に頑張っている姿を文字で記録してください」と伝えることが有効かもしれないという結果だからです。

家族を褒めるという行為は、心理的な葛藤を引き起こす可能性があります。とくに、今まで受動喫煙でさんざん苦しめられてきた、とか、禁煙というと暴言を浴びせられたといったマイナスの思い出が積み重なっている場合には、褒めることが困難になります。しかし「頑張っている姿を文字で記録する」という行為は心理的な葛藤を引き起こさずに実施することができます。そしてそれだけで、家族からポジティブな応援を引き出すことができるなら・・・もちろんこの論文ではそこまではいえることはできませんが。

### <その他の最近の報告>

KKE292a 「禁煙eラーニングを受けた歯科医による介入は歯周病治療に有効：日本の多施設共同コホート」

Yohei Nakayama等、J Oral Sci. 2020 Dec 23;63(1):114-118. PMID: 33298640

KKE292b 「Covid-19入院患者の喫煙率は米国で一般人口より高く死亡者の44%には喫煙歴があった：77研究のメタ解析」

Kunchok Dorjee等、PLoS One. 2020 Dec 7;15(12):e0243191. PMID: 33284825

KKE292c 「喫煙歴はCovid-19の重症化リスク因子：メタ解析」

Abdur Rahman等、Int J Clin Pract. 2020 Dec 7:e13916. PMID: 33372407

KKE292d 「喫煙歴があるCovid-19例は重症が多かった：武漢」

Mengyuan Dai等、Front Physiol. 2020 Dec 9;11:588553. PMID: 33362576

KKE292e 「喫煙歴とCovid-19での入院や重症化とは関連がなかった：ニューヨークの1万例」

Kam Sing Ho等、J Med Virol. 2020 Dec 15. PMID: 33325049

KKE292f 「中低所得国では男性喫煙率とCovid-19死亡率が相関する」

Nadya Magfira等、Acta Med Indones. 2020 Oct;52(4):318-325. PMID: 33377876

KKE292g 「タバコ製品とコロナ罹患についてのまとめ」

Jonathan M Samet等、Nicotine Tob Res. 2020 Dec 15;22(12 Suppl 2):S93-S95. PMID: 33320258

KKE292h 「コロナを恐れて禁煙外来を受診した人は有意に禁煙・減煙率が高かった：トルコ」

Neslihan Ozcelik等、J Addict Dis. 2020 Dec 7;1-9. PMID: 33283686

KKE292i 「ポルトガル呼吸器学会からのタバコとCovid-19に関する提言」

C P Matos等、Pulmonology. 2020 Nov 17;S2531-0437(20)30222-1. PMID: 33303350

KKE292j 「70歳以上男性では肺上皮細胞のアンドロゲン受容体とACE2発現亢進が喫煙と関連している」

Yuanyuan Qiao等、Proc Natl Acad Sci U S A. 2020 Dec 11;202021450. PMID: 33310900

KKE292k 「米国の若者の電子タバコ使用や購入行動はCovid-19流行後に変化している」

Shivani Mathur Gaiha等、JAMA Netw Open. 2020 Dec 1;3(12):e2027572. PMID: 33270127

KKE292l 「ヘルシンキ大学病院の医療者のコロナ罹患は喫煙者で少なかった」

Anu Kantele等、Travel Med Infect Dis. 2020 Dec 13;39:101949. PMID: 33321195

KKE292m 「コロナで人工呼吸器管理を受けた例には喫煙歴と肥満者が多かった：米国」

Ana C Monteiro等、PLoS One. 2020 Dec 22;15(12):e0238552. PMID: 33351817

KKE292n 「コロナの重症例には喫煙歴と肥満者が目立った：日本」

Kenta Yao等、J Infect Chemother. 2020 Dec 5;S1341-321X(20)30431-1. PMID: 33342681

KKE292o 「ホームレスの喫煙者への禁煙支援（コクラン・レビュー）」

- Maya Vijayaraghavan等、Cochrane Database Syst Rev. 2020 Dec 3;12:CD013413. PMID: 33284989  
KKE292p 「電子タバコの禁煙効果に関する系統的レビューとメタ解析：効果は不明瞭」
- Shorouk Ibrahim等、Am J Health Promot. 2020 Dec 17;890117120980289. PMID: 33327728  
KKE292q 「電子タバコ使用と禁煙のメタ解析：市井使用では関連なし、RCTの無償提供では禁煙増加」
- Richard J Wang等、Am J Public Health. 2021 Feb;111(2):230-246. PMID: 33351653  
KKE292r 「紙巻および電子タバコの耳鼻科的影響に関する系統的レビュー」
- S Patel等、J Laryngol Otol. 2020 Dec 4;1-6. PMID: 33272335  
KKE292s 「電子タバコが歯周病に与える影響に関する系統的レビュー」
- Carlos Alberto Figueredo等、Clin Exp Dent Res. 2020 Dec 4. PMID: 33274850  
KKE292t 「喫煙は月経前症候群のリスクと関連する：メタ解析」
- So Hee Choi等、Front Psychiatry. 2020 Nov 26;11:575526. PMID: 33324253  
KKE292u 「電子タバコの害に関するレビュー：電子タバコ使用者にも禁煙支援を」
- Harold J Farber等、Ann Am Thorac Soc. 2020 Dec 7. PMID: 33284731  
KKE292v 「ドイツ呼吸器学会は電子タバコの害低減を認めない」
- W Pankow等、Pneumologie. 2021 Jan;75(1):31-32. PMID: 33285598  
KKE292w 「経頭蓋磁気刺激のタバコ等依存症治療効果についてのレビュー」
- Mariangela Antonelli等、Addict Behav. 2021 Mar;114:106760. PMID: 33316590  
KKE292x 「COPD患者への禁煙薬物治療の実践的レビュー」
- Sabina Antonela Antoniu等、Expert Opin Pharmacother. 2020 Dec 29;1-13. PMID: 33372557  
KKE292y 「歯科医療者の禁煙支援についての知識や姿勢に関する文献レビュー」
- Divyangi Goel等、Int J Prev Med. 2020 Oct 5;11:167. PMID: 33312476  
KKE292z 「喫煙歴による歯周病の程度に関するメタ解析」
- Neeraj Gugnani等、Evid Based Dent. 2020 Dec;21(4):122-123. PMID: 33339968  
KKE292aa 「歯を失うリスクは現喫煙者で過去喫煙者の2倍：コホート研究のメタ解析」
- Asim Al-Ansari, Evid Based Dent. 2020 Dec;21(4):120-121. PMID: 33339967  
KKE292ab 「0-18歳の子のいる親を対象にした禁煙介入の効果に関するメタ解析」
- Tessa Scheffers-van Schayck等、Eur Addict Res. 2020 Dec 11;1-16. PMID: 33311028  
KKE292ac 「食物依存症とタバコ使用障害に関するレビュー」
- Laurie Zawertailo等、Nutrients. 2020 Dec 15;12(12):3834. PMID: 33334010  
KKE292ad 「ヒトを対象とするニコチンとタバコの研究では薬物学的効果以外の要素も考慮すべき：レビュー」
- Hera E Schlagintweit等、Nicotine Tob Res. 2020 Jul 16;22(8):1260-1266. PMID: 31058286  
KKE292ae 「妊婦の電子タバコ使用の影響についてのレビュー」
- Nikita Desai, Obstet Med. 2020 Dec;13(4):154-158. PMID: 33343691  
KKE292af 「水タバコ喫煙と冠動脈疾患リスクに関するメタ解析」
- Negar Morovatdar等、Curr Mol Pharmacol. 2020 Dec 23. PMID: 33357208  
KKE292ag 「1990-2017年に世界で喫煙に起因する肺癌死亡率は低下したが肺癌死亡者数は増えている」
- Xiaorong Yang等、Lung Cancer. 2020 Dec 9;152:49-57. PMID: 33348250  
KKE292ah 「禁煙の急性期精神科病棟に入院した喫煙患者の喫煙行動やタバコ依存は入院中も退院後もほとんど変わらない：英国」
- Tom S Ainscough等、Nicotine Tob Res. 2020 Dec 5;ntaa258. PMID: 33277655  
KKE292ai 「屋外での電子タバコ使用状況：EU11か国での横断調査」

- Beladenta Amalia等、*Environ Res.* 2020 Dec 3;193:110571. PMID: 33278471
- KKE292aj 「精神疾患の有無とニコチン依存度、禁煙との関連：5年間の追跡（PATH研究）」
- Morgan Snell等、*Addict Behav.* 2021 Apr;115:106787. PMID: 33383566
- KKE292ak 「喫煙継続のための癌初期治療失敗は年間2億円ほどの医療費損失を生じている：カナダ」
- N Iraragorri等、*Curr Oncol.* 2020 Dec;27(6):307-312. PMID: 33380862
- KKE292al 「中国人喫煙者が電子タバコを吸わない理由は禁煙するつもりがないから」
- Zongshuan Duan等、*Tob Induc Dis.* 2020 Dec 9;18:104. PMID: 33328836
- KKE292am 「喫煙継続中のCOPD患者は抗うつ薬処方や精神科入院が禁煙したCOPD患者より多かった：デンマーク2万人の調査」
- Jakob Hedemark Vestergaard等、*ERJ Open Res.* 2020 Nov 30;6(4):00036-2020. PMID: 33294426
- KKE292an 「うつ病診断者には紙巻きや電子タバコのニコチン使用者が多く禁煙時の離脱症状も多い：米国」
- Michele L Pergadia等、*Int J Environ Res Public Health.* 2020 Dec 14;17(24):9334. PMID: 33327373
- KKE292ao 「小児期の虐待は喫煙開始・継続と関連する：出生コホートの30歳までの追跡」
- Steve Kisely等、*Nicotine Tob Res.* 2020 Dec 23;ntaa270. PMID: 33367856
- KKE292ap 「喫煙していると慢性鼻副鼻腔炎の症状が悪い：英国千5百人の調査」
- Kristian Hutson等、*JAMA Otolaryngol Head Neck Surg.* 2020 Dec 10;e204354. PMID: 33300989
- KKE292aq 「禁煙で相互作用を受けやすいCYP1A2基質の薬剤63種類のリスト」
- Malcolm Barrangou-Pouey-Darlas等、*Drug Metab Rev.* 2021 Jan 4;1-125. PMID: 33325257
- KKE292ar 「中東欧州5か国間での看護師禁煙支援養成プログラムは効果的」
- Stella A Bialous等、*Tob Prev Cessat.* 2020 Dec 8;6:68. PMID: 33336120
- KKE292as 「心移植後に再喫煙した人（26%）は予後が悪い：ベルギー」
- Anne Vorlat等、*Acta Cardiol.* 2020 Dec 10;1-5. PMID: 33300457
- KKE292at 「ラマダン中のイスラム教徒男性に宗教とからめた減煙の携帯メッセージを送ると効果的」
- Rebekah Pratt等、*Nicotine Tob Res.* 2020 Dec 5;ntaa260. PMID: 33277991
- KKE292au 「非連日喫煙者も連日喫煙者と同等の前頭前皮質の容量低下やグルタミン酸低下が見られる」
- Paul Faulkner等、*Addict Biol.* 2020 Dec 3;e12986. PMID: 33274546
- KKE292av 「禁煙時の脳波を用いて群分けすると反応性が快樂>喫煙の群が逆より成功率が高い」
- David W Frank等、*Nicotine Tob Res.* 2020 Jul 16;22(8):1277-1284. PMID: 31724052
- KKE292aw 「NRT製剤の投与経路ごとの母集団薬物動態モデルの検証」
- Per O Olsson Gisleskog等、*Clin Pharmacokinet.* 2020 Dec 23. PMID: 33354734
- KKE292ax 「肺癌増殖に関係するmiR-301bは禁煙で減るが減煙では減らない」
- Camila Dos Santos Arcas等、*Sci Rep.* 2020 Dec 3;10(1):21112. PMID: 33273694
- KKE292ay 「米国人のキシレン曝露の主要な原因は喫煙」
- Victor R De Jesus等、*Biomarkers.* 2020 Dec 17;1-9. PMID: 33284648
- KKE292az 「唾液のpHをコーヒーは上げ水は下げることが喫煙欲求へのコーヒーと水の効果の違いかもしれない」
- Gokcen Omeroglu Simsek等、*Balkan Med J.* 2020 Dec 25. PMID: 33355743
- KKE292ba 「高価なタバコ銘柄を吸っている人の特徴は男女で異なる：フランス」
- Fabienne El-Khoury Lesueur等、*Eur J Health Econ.* 2021 Jan 1. PMID: 33386472
- KKE292bb 「2回目以降の禁煙外来時にタバコ欲求指数TCIが高いと禁煙成功率が低い：日本」
- Chie Taniguchi等、*PLoS One.* 2020 Dec 7;15(12):e0243374. PMID: 33284809

- KKE292bc 「日本人の喫煙率は都市部の方が低下が速く地域差は年代や性別で異なる：日本」  
Tasuku Okui、Epidemiol Health. 2020;42:e2020072. PMID: 33285059
- KKE292bd 「礼拝の頻度が低い人は受動喫煙率が高い：米国」  
Richard Frank Gillum、J Relig Health. 2021 Jan 2. PMID: 33389437
- KKE292be 「電子タバコリキッドの曝露事故は誤飲が多い：EU中毒センターのデータ解析」  
Constantine I Vardavas等、Hum Exp Toxicol. 2020 Dec 4;960327120975828. PMID: 33272061
- KKE292bf 「IQOS, glo, JUULからの粒子状物質PMの比較：室内喫煙実験」  
Mariangela Peruzzi等、Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 19;17(17):6029. PMID: 32825020
- KKE292bg 「IQOS使用者の2/3がIQOSへの依存を懸念している：スイスのネット調査」  
Sebastien Queloz等、J Addict Dis. 2020 Dec 18;1-12. PMID: 33336625
- KKE292bh 「2018年台湾の未成年者IQOS使用率は2%、使用経験率は4%」  
Li-Chuan Chang等、PLoS One. 2020 Dec 21;15(12):e0244218. PMID: 33347476
- KKE292bi 「タバコ販売をやめるとコンビニの売上が激減するというタバコ産業の主張は正しくない：ニュージーランドでの調査」  
Louise Marsh等、Tob Control. 2020 Dec 3;tobaccocontrol-2020-056032. PMID: 33273053
- KKE292bj 「EU離脱が英国のタバコ規制に与える影響についての考察」  
J Robert Branston等、Int J Drug Policy. 2020 Dec 2;103044. PMID: 33279366
- KKE292bk 「2014年ミシガン州プリントでの上水路改悪のストレスで妊婦喫煙率が10%増えた」  
Shooshan Danagoulian等、Health Econ. 2020 Dec 22. PMID: 33351261
- KKE292bl 「農家がタバコ生産を続けるかは教育や情報へのアクセスに左右されタバコ企業との不平等関係が元にある：インドネシア」  
Gumilang Aryo Sahadewo等、Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 15;17(24):9416. PMID: 33334032
- KKE292bm 「手綱・脚間核の $\alpha 3$ \*ニコチン受容体がニコチン摂取に関与している（ネズミの実験）」  
Karim S Elayouby等、J Neurosci. 2020 Dec 23;JN-RM-0127-19. PMID: 33380469
- KKE292bn 「加熱式タバコ8本を自殺目的に誤飲した59歳男性を胃洗浄にて救命した一例：日本」  
Tetsuya Yumoto等、J Am Coll Emerg Physicians Open. 2020 Oct 6;1(6):1709-1711. PMID: 33392579
- KKE292bo 「IQOS煙急性曝露により肺胞洗浄液の炎症マーカーが上昇する（ネズミの実験）」  
Tariq A Bhat等、Nicotine Tob Res. 2020 Dec 21;ntaa267. PMID: 33346355
- KKE292bp 「PloomTECH抽出液は紙巻タバコより細胞毒性が少ない（細胞実験）：日本」  
Naoko Hattori等、Biochem Biophys Rep. 2020 Nov 21;24:100865. PMID: 33294641

# 【週刊タバコの正体】

Vol.48 第1話～第3話

2021年01月

和歌山工業高校 奥田恭久

## ■Vol. 48

### (No. 652) 第1話 コロナに負けないために

ーコロナ禍。免疫力を保つためにもタバコも「不要・不急」…

2021年(令和3年)を迎えました。新しい年の始まりですが、皆さんにとっては1年の締めくくりとなる3学期のスタートです。気持ちを切り替えて進級や卒業に向けてしっかり頑張ってくださいとありますが、世間は新型コロナウイルスの流行が始まって1年近くたっても、今なお感染者が増える一方です。この状況では、少なくとも私たち一人一人が注意深く感染予防対策をとりながら生活しなければならない事も意識してもらいたいと思います。

このウイルスに感染すると発熱、咳、味覚・嗅覚障害などの症状が現れ軽症者と重症者にわかれるそうです。そして感染しても無症状の場合もあるので注意しなければなりません。症状のある人の約8割が軽症で、自宅療養で快復するそうです。しかし一方で重症化し死亡する人は毎日30人を超えている状況です。

そこで、左図を見て下さい。重症化しやすいとされる人の特徴を示しています。高齢者や持病のある人などの他に喫煙者も含まれていますよね。

私たちには自然界にあるウイルスや細菌に負けないよう免疫力が備わっていますが、その力が弱ると重症化しやすいと考えられます。その免疫力を低下させる原因には左図のようなものがあり、喫煙もその一つなのです。コロナに負けないためにもタバコは不要です。

### (No. 653) 第2話 飛沫感染防止

ー今回はタバコではなくコロナの感染拡大防止の注意喚起…

新型コロナウイルスの感染拡大がおさまりません。東京や大阪周辺の都道府県には緊急事態宣言が出され、身近なところでも感染者が発生するようになってきましたので、タバコではなくコロナの話をしていきます。目に見えないウイルスの感染経路は上図にあるように空気感染、飛沫感染、接触感染だとされています。

会話、せき、くしゃみによる飛沫感染を防ぐために必要な距離(ソーシャルディスタンス)を確保した生活をしなければなりません、空気が乾燥する冬場は、飛沫が漂いやすくなるので、一層注意が必要です。

皆さん、通常の日常生活を守るために、くれぐれも油断しないように気をつけて下さい。

### (No. 654) 第3話 IQOSは灰がでない

ー加熱式も人体に有害なタバコ…

「紙巻たばこは灰が出る」しかし、「IQOSは灰がでない」だから灰皿や床の掃除がラクになる。「紙巻たばこはあなたを臭くする」しかし、「IQOSはあなたを臭くしにくい」だから家族に迷惑をかけにくい。最近、こんな広告が新聞に連続して掲載されていました。IQOS(アイコス)とは火を使わない加熱式タバコの商品名です。「火で燃やさないで灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ」と宣伝しています。確かに喫煙者にとっては魅力的な商品なので、近年加熱式タバコの利用者は増加し…



## Serial number 652 第1話 週刊 タバコの正体

2021年(令和3年)を迎えました。新しい年の始まりですが、皆さんにとっては1年の締めくくりとなる3学期のスタートです。気持ちを切り替えて進級や卒業に向けてしっかり頑張ってくださいとありますが、世間は新型コロナウイルスの流行が始まって1年近くたっても、今なお感染者が増える一方です。この状況では、少なくとも私たち一人一人が注意深く感染予防対策をとりながら生活しなければならない事も意識してもらいたいと思います。

このウイルスに感染すると発熱、咳、味覚・嗅覚障害などの症状が現れ軽症者と重症者にわかれるそうです。そして感染しても無症状の場合もあるので注意しなければなりません。症状のある人の約8割が軽症で、自宅療養で快復するそうです。しかし一方で重症化し死亡する人は毎日30人を超えている状況です。



## Serial number 654 第3話 週刊 タバコの正体



「紙巻たばこは灰が出る」しかし、「IQOSは灰がでない」だから灰皿や床の掃除がラクになる。「紙巻たばこはあなたを臭くする」しかし、「IQOSはあなたを臭くしにくい」だから家族に迷惑をかけにくい。

IQOSなら、灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ。



最近、こんな広告が新聞に連続して掲載されていました。IQOS(アイコス)とは火を使わない加熱式タバコの商品名です。

「火で燃やさないで灰や煙やニオイも気にすることなく使用できますよ」と宣伝しています。確かに喫煙者にとっては魅力的な商品なので、近年加熱式タバコの利用者は増加し、棒付きキャンディーを口に含んでいるようにして喫煙している人の姿を目にする事が増えてきました。

でも、「臭いなくタバコを吸える」手軽さを勧めてもよいのでしょうか?



じつは、この広告の一番下に「加熱式たばこの煙(蒸気)は、発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたと周りの人の健康に悪影響があるかもしれません。」と注意書きがされていました。

広告の大半で「灰や煙やニオイがでない事」を強調していますが、本来人々の健康に悪影響がでるの方が重要だと思いませんか。



灰や煙やニオイがでない加熱式も有害なタバコである事を、ちゃんと知っておいて下さい。

加熱式たばこの煙(蒸気)は、周りの人の健康への悪影響が否定できません。発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。



毎週火曜日発行



URL: [https://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](https://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

(2021年1月)第272回(岡山・web開催)

## 【第272回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 岡山・web開催】

- ◆開催日：(1)2021年1月31日(日) ライブ10:00-15:00  
(2)2021年2月2日(木) 録画放映17:30-22:00  
(3)2021年2月6日(土) 録画放映 9:00-13:30
- ◆主 催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン、禁煙健康ネット岡山(KK岡山)
- ◆後 援：健康日本21推進全国連絡協議会

## 【主たるプログラム】

「ウイズコロナ時代を迎えて：禁煙支援の最新情報」	日本禁煙科学会	高橋 裕子
「第16回日本禁煙科学会学術総会予告+第15回学術総会報告」	川崎医科大学 心臓血管外科	柚木 靖弘
「事例から学ぶ妊産婦に対する禁煙支援のポイント」	医療法人緑風会 三宅ハロー歯科	滝川 雅之
「術前禁煙外来」	川崎医科大学 心臓血管外科	柚木 靖弘
「薬剤師による禁煙支援」		
1. 禁煙治療と薬理学		
2. 声掛けアプローチの実際	株式会社富永調剤薬局	中力 清志

## 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](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15巻(01)

2021年(令和3年)1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](mailto:info@jascs.jp)