

禁煙科学

Vol. 15(05), 2021. 05



今月号の目次

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2021年5月 KKE296)

KKE296 「禁煙すべき100以上の理由 (WHO、世界禁煙デー2021)」

舘野 博喜 1

【連載】

週刊タバコの正体 (2021年5月 No. 664-668)

奥田 恭久 9

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 10

第276回 宮崎・web開催 (2021年4月25日、5月8日)

禁煙科学 最近のエビデンス 2021/05

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

KKE296「禁煙すべき100以上の理由（WHO、世界禁煙デー2021）」

KKE296

「禁煙すべき100以上の理由（WHO、世界禁煙デー2021）」

<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco> <<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>>

→タバコは毎年800万人を死に至らしめます。

→喫煙者は重症の新型コロナウイルス感染症になりやすいことが今年報告され、何百人もの喫煙者が禁煙したいと考えるようになりました。

→コロナの流行で社会経済的ストレスが加わったことで、禁煙はよけいに困難を伴いますが、禁煙すべき理由はたくさんあります。

→禁煙の効果はただちに起こります。20分後には心拍数が低下し、12時間以内に血中CO濃度が正常化します。

→2-12週間以内に血流が改善し肺機能が高まります。

→1-9か月以内に咳や息切れが減ります。5-15年以内に脳卒中のリスクが非喫煙者並みになります。

→10年以内に肺癌死亡率が喫煙者の半分に、15年以内に心臓病による死亡リスクが非喫煙者と同等になります。もしまだ足りなければ、もう少し理由がありますよ！

1. 喫煙者はCovid-19の重症化や死亡のリスクが高い。

→タバコは外見にただちに影響する

2. すべてが臭い！皮膚から家中、衣服、指、息まで。

3. タバコは歯を黄色くし歯垢を増やします。

4. 喫煙や無煙タバコ使用は口臭のもとになります。

5. タバコは皮膚を皺にし、見た目が老けます。喫煙すると皮膚をしなやかにする蛋白質が損なわれて皮膚が早く老化し、皮膚のビタミンAが枯渇し血流が減ります。

6. こうした皺は口元や目尻に出やすく、またタバコは皮膚をガサガサにさせ乾燥させます。

7. タバコ喫煙は乾癬（非感染性の皮膚炎症で全身の痒みや紅斑を伴う）のリスクを増やします。

→タバコは友達や家族の健康も脅かす；自分だけではない

8. 100万人以上が毎年受動喫煙で死亡しています。

9. 受動喫煙を受ける非喫煙者には肺癌のリスクが生じます。

10. 紙巻タバコは常に火事やそれによる死亡の重大な原因です。

11. 電子タバコも非喫煙者や周囲の人にニコチンや他の有害化学物質を浴びせます。

12. 受動喫煙は結核を発病させるリスクを増やす可能性があります。

13. 受動喫煙は2型糖尿病と関連しています。

→子供の周囲での喫煙や電子タバコ使用は子供の健康や安全を損ねる

14. 喫煙者の子供は肺機能が低下し、その影響は持続して成人期に慢性呼吸器疾患をきたします。

15. 電子タバコのリキッドの子供への曝露は重大なリスクをもたらし続けています。リキッドが漏れたり、それを誤飲するリスクがあります。

16. 電子タバコは大怪我を引き起こします。発火したり暴発して火傷を負わせます。

17. また学齢期に受動喫煙を受けると気道から肺に炎症が起きて喘息のリスクが生じます。

18. 2歳未満の幼児が家で受動喫煙を受けると中耳の病気になって難聴や聾になる可能性があります。

19. 禁煙すると子供の受動喫煙に関連するたくさんの病気のリスクを減らせます：喘息などの呼吸器疾患や耳の感染症など。

→タバコ使用は人間関係に悪影響をおよぼす。

20. あなたは子供や友達、恋人の良いお手本になりたいことでしょう。

21. タバコ使用は社会的関係やつながりに悪影響をおよぼします。

22. 禁煙することはどこにでも行けるようになること：孤立感を持ったり外に吸いに出る必要もなく人の輪の中に入って行けます。

23. 禁煙すると生産性が上がります：いつも喫煙のたびに中断していたことを中断する必要がなくなります。

→喫煙は高くつく：もっと大切なことにお金を使えるはず

24. ある研究によると喫煙者は生涯に1億5千万円を灰にしています：タバコ代や、喫煙・受動喫煙に伴う医療費や賃金低下など。

25. タバコ使用は労働者の健康や生産性に影響して休職しがちにさせます。

26. タバコ使用により家計が衣食住などの必需品からタバコに移り貧困のもとになります。

27. タバコ使用による世界の経済損失は、タバコによる病気にかかる医療費や人的資源の損失により150兆円と試算されています。

→喫煙は受胎能力を低下させる

28. 喫煙者は不妊を経験することが多く、禁煙すると妊娠しやすくなり、早産や低体重児、流産が減ります。

29. 喫煙は勃起不全のもとになります。喫煙により陰茎の血流が減り勃起不全をきたします。勃起不全は喫煙者に多く、早いうちに禁煙しないと治らなくなります。

30. また喫煙は精子の数を減少させ、運動能や形状も悪化させます。

→あらゆるタイプのタバコが人を死に至らしめる

31. 毎年800万人がタバコのために死亡しています。

32. タバコは使用者の半数を殺します。あらゆるタイプのタバコは健康を奪い、衰弱させる病気のもとになります。

33. シーシャ（水タバコ）も他のタバコと同じように有害です。

34. 嗅ぎタバコは口腔癌や歯の損失、茶色い歯、白斑、歯周病のもとになります。

35. 無煙タバコのニコチンは喫煙よりも速く吸収され依存性を高めます。

→タバコを買うときにあなたは、農家や子供たちから搾取して病気や死に加担している産業を、経済的に支援していることになる

36. タバコ生産者は、大量の殺虫剤やタバコ葉の粉塵に曝露されるのみならず、皮膚を通してニコチンが吸収され病気になります。

37. 子供がタバコ農家で働かされている国もあり、子供の健康のみならず学業の機会も奪われています。
38. タバコ使用は貧困をさらに悪化させます。タバコ使用者は病気になって、癌や心臓発作、呼吸器疾患や他のタバコ関連病で早死にするリスクがずっと高いので、なけなしの収入が家族から奪われ、さらに医療費の負担も増えます。
39. タバコ産業全体では雇用者のほとんどが低賃金なのに、タバコ会社は膨大な利益を得ています。

→加熱式タバコは健康に有害である

40. 加熱式タバコ使用者は有害物質に晒され、その多くは発癌性を持っています。
41. 加熱式タバコはそれ自体タバコ製品なので、紙巻きタバコから加熱式タバコに変更することは禁煙とは異なります。
42. 加熱式タバコが紙巻きタバコより害が少ないとする主張を支持する科学的根拠は不十分です。
→電子タバコは健康に有害であり安全ではない
43. 子供や未成年者が電子タバコを使用すると、紙巻きタバコを喫煙するようになる確率が2倍以上になります。
44. 電子タバコを使用すると心臓病や肺疾患のリスクが高まります。
45. 電子タバコのニコチンは強い依存性薬物であり子供の脳の発育を妨げます。

→タバコの使用、とくに喫煙は息をできなくしてしまう

46. タバコ使用は世界中の癌死亡の25%の原因です。
47. 喫煙者は生涯に非喫煙者の22倍肺癌になりやすい。喫煙は肺癌の最大の原因であり、世界中の肺癌死亡の2/3以上は喫煙が原因です。
48. 喫煙者の5人に1人は生涯に慢性閉塞性肺疾患（COPD）になり、10代以下で喫煙を始めた人はとくにそうです。タバコ煙が肺の成長や発達を著しく遅らせるためです。
49. 喫煙は成人の喘息を悪化させ、活動を制限し、障害を引き起こして救急受診を要する重症喘息発作のリスクを高めます。
50. 喫煙は結核を非活動的状態から活動状態に進展させるリスクを2倍以上にしたり、結核の進行自体を悪化させます。世界の人口の約4人に1人は結核を非活動的状態で保有しています。

→タバコによる心痛

51. 1日たった2-3本の喫煙や毎日ではない喫煙、受動喫煙によっても心臓病のリスクは高まります。
52. 喫煙は脳卒中のリスクを2倍まで高め、心臓病のリスクを4倍に高めます。
53. タバコ煙は心臓の動脈を傷めて動脈硬化を厚くし、血栓を作って血流を低下させ、最終的には心臓発作や脳卒中を引き起こします。
54. ニコチンやタバコ製品の使用は心血管疾患のリスクを高めます。

→タバコは20種類以上の癌の原因

55. 喫煙や無煙タバコの使用は口腔癌、口唇癌、ノド（咽頭や喉頭）の癌、食道癌の原因になります。
56. 喉頭癌を外科切除すると気管切開が必要になり、首と気管にあけた穴から呼吸するようになります。
57. 喫煙者にはリスクの高まる癌がいろいろあります：急性骨髄性白血病、鼻や副鼻腔の癌、大腸直腸癌、腎臓癌、肝臓癌、膵臓癌、胃癌、卵巣癌、下部尿路癌（膀胱、尿管、腎盂）。
58. 喫煙により乳癌のリスクが高まるとする報告もあり、とくに重喫煙者や初産より前に喫煙を始めた女性で示されています。
59. 喫煙はまたヒトパピローマウイルスに感染した女性の子宮頸癌リスクを高めることが知られています。

→喫煙者は視力や聴力を損ないやすい

60. 喫煙は、治療をしないと失明するような多くの眼の病気の原因です。
61. 喫煙者は、視力の戻らない病気である加齢黄斑変性に非喫煙者よりなりやすい。
62. 喫煙者はまた白内障のリスクが高く、眼のレンズが曇って光が遮られます。白内障になると視力が低下し、視力を回復するには手術するしかありません。
63. 喫煙により、眼圧の上昇から視野が障害される緑内障になるとする報告もあります。
64. 成人喫煙者は難聴になりやすい。
- タバコはほぼ全身の臓器に害をおよぼす
65. 生涯喫煙者は平均で少なくとも10年は短命になります。
66. タバコの1服ごとに毒物や発癌物質が体内に運ばれ、少なくとも70の化学物質は癌を引き起こすことが知られています。
67. 糖尿病になるリスクは喫煙者で高い。
68. 喫煙は、精神的退化をきたす疾患群である認知症のリスク因子です。
69. アルツハイマー病は認知症で最も多く、世界のアルツハイマー病の14%は喫煙が原因と推測されています。
70. 喫煙する女性には月経痛や強い更年期症状がでることが多い。
71. 喫煙により卵子の産生が低下するため喫煙女性は1-4年早く閉経します。その結果生殖機能を失いエストロゲンが減ります。
72. タバコ煙は身体組織への酸素の輸送を低下させます。
73. タバコの使用は血流を損ない、治療をしないと組織が壊死して身体の一部の切断を要することがあります。
74. タバコ使用は歯周病のリスクを高めます。歯茎を劣化させアゴの骨を壊し歯を失う病気です。
75. 喫煙者は非喫煙者より手術後の合併症のリスクが高まります。
76. 喫煙者は人工呼吸器からの離脱が困難です。そのためICUの滞在時間や入院日数が長くなり、別の感染症にかかる可能性が高まります。
77. 喫煙者は胃腸の病気が多いです。胃潰瘍、炎症性腸疾患とその関連の腹痛・持続する下痢・発熱・下血、そして胃腸の癌です。
78. 喫煙者は骨密度が低下しやすく、骨折しやすく、治るのが遅れたり治らないなど重篤な合併症が起きやすい。
79. タバコ煙の成分は免疫の働きを弱め、肺の感染症のリスクを高めます。
80. 自己免疫疾患の遺伝素因を持つ喫煙者は、いくつかの病気のリスクが高まります。関節リウマチ、クローン病、細菌性髄膜炎、手術後の感染症、そして癌。
81. 嚢胞性線維症、多発性硬化症、癌などの免疫不全状態の人に、喫煙は病気と関係する合併症や早死にのリスクを高めます。
82. タバコの免疫抑制作用によりHIV感染者はAIDSの発症リスクが高まります。HIV陽性喫煙者では寿命が12.3年短くなり、これはHIV陽性非喫煙者の2倍以上です。
- タバコやニコチンの使用は胎児に有害
83. 妊娠中のタバコ使用やタバコ煙への曝露は胎児の死亡リスクを高めます。
84. 喫煙したり受動喫煙に晒されている妊婦では流産のリスクが高まります。
85. 死産もまた多く、タバコ煙の一酸化炭素やタバコ煙と無煙タバコのニコチンにより胎児が酸欠になったり胎盤に異常が生じたりします。
86. 喫煙者は子宮外妊娠（受精卵が子宮以外の場所に着床して、妊婦が死亡することのある病気）のリス

クが高まります。

87. 禁煙と受動喫煙の防止は、妊娠を予定している生殖可能年齢の女性や妊娠中の女性にとって、とくに大切です。

88. 電子タバコは胎児の発育を阻害するため、妊婦の使用は深刻なリスクをもたらします。

89. 妊娠中に喫煙や無煙タバコの使用、受動喫煙を受けた女性の子は、早産や低体重のリスクが高い。

→タバコによる環境汚染

90. タバコのゴミの清掃費用を負担しているのはタバコ会社ではなく、政府や自治体です。環境を守るために禁煙しましょう。

91. 吸い殻は世界中で最も多い投棄ゴミであり、浜辺や水辺で回収されるゴミの中で最多です。

92. 吸い殻からは有害物質が検出されています：ヒ素、鉛、ニコチン、ホルムアルデヒド。こうした物質は吸い殻から水域環境や土壌へと広がります。

93. タバコ煙は町の大気汚染の一因であることが計測で分かります。

94. ほとんどの紙巻きタバコはマッチやライターで点火します。たとえばもし2本のタバコに火をつけるのに1本の木のマッチを使うとしたら、世界で毎年6兆本のタバコが吸われるので、3兆本のマッチを作るために900万本の木が切られることになります。

95. 電子タバコや加熱式タバコに入っているバッテリーは、化学薬品や包装、他の生分解不可物質と同様に、特別な廃棄法が必要です。

96. 現在、電子タバコ溶液の入っているプラスチック容器は再利用やリサイクルができません。多国籍企業はリピーターへの販売を促進するために使い捨ての商品を売る傾向にあると考えられます。

97. タバコから産生される排気ガスは大西洋横断飛行の300万回分に相当します。

98. タバコ煙には3種類の温室効果ガスが含まれます：二酸化炭素、メタン、亜酸化窒素で、屋内と屋外の環境を汚染します。

99. 世界でおよそ20万ヘクタールが、毎年タバコの耕作と乾燥に使われています。

100. タバコ栽培による森林破壊は多くの深刻な環境問題を引き起こしています：生物多様性の喪失、土壌の浸食や劣化、水質汚染、大気中二酸化炭素の増加。

101. タバコ栽培には化学物質が相当使用されています：殺虫剤、肥料、生長調整剤。これらの化学物質はタバコ栽培地域から流出して、飲料水源に影響をおよぼす可能性があります。

102. 紙巻きタバコ300本（だいたい1.5カートン）を生産するごとに、タバコ葉を乾燥させるためだけでも木が1本必要です。

103. 1年に6兆本の紙巻きタバコが製造され、3、000億箱のタバコ製品が作られます（1箱20本として）。空箱1つが6gとすれば、紙、インク、セロファン、アルミ箔、糊からなる箱だけで180万トンのゴミになります。配送や梱包に使用される箱なども含めれば、年間の使用後廃棄物の総量は200万トン以上と推計されます。

104. タバコ煙は有毒な物質を残留させ、三次喫煙として知られています。壁、床、衣類、家具などの表面に付着して、家のホコリの中に集積します。この残留物質は適切に除去しないと何年もとどまって、それに晒されることはとくに幼児や子供に有害です。

→禁煙に取り組みましょう。

<選者コメント>

間もなく今年も5月31日、世界禁煙デー（World No Tobacco Day 2021）がやってきます。今年はずばり、禁煙がテーマです。

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021> <<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>>

それに伴いWHOが、タバコを止めるべき100以上の理由、を掲げていますのでご紹介させていただきました。

タバコ=悪、のオンパレードに少々圧倒されますが、タバコの有害性や問題が多岐にわたることは、一般的にはあまり知られていないため、知識の引き出しを増やしておくこと禁煙支援の際に役立つことがあることと思います。

禁煙支援の声かけは一般論でなく、あくまで本人に届く言葉で、と勧められていますが、100通り以上の候補があれば、ひとつくらいはクライアントの琴線に触れるものがあるのでしょうか。。。？(^_^;

<高橋裕子先生からのコメント>

館野先生、すばらしい訳をありがとうございました！喫煙の害について、健康面だけでなく、経済面や人との関係にも影響するなど予想をはるかに超える広範囲な害が網羅されていて圧巻です。

ほとんどの喫煙者は害を知ってもすぐには禁煙しませんが、それでもボデーブローのように効いてくることでしょう。

<その他の最近の報告>

KKE296a 「シチシンの多施設共同二重盲検無作為化第2b相試験：減煙・禁煙効果あり（米国）」

Mitchell Nides等、Nicotine Tob Res. 2021 Apr 13;ntab073. PMID: 33847362

KKE296b 「2020年2-3月の日本では加熱式タバコ喫煙率11%で紙巻タバコ喫煙者の1/3は加熱式タバコも吸っている：JASTIS 2020研究」

Satomi Odani等、Tob Control. 2021 Mar 11. PMID: 33707176

KKE296c 「加熱式タバコ使用者は非連日紙巻タバコ喫煙者よりニコチン依存が強い：JASTIS 2019研究」

Yan Kwan Lau等、Tob Control. 2021 Mar 19. PMID: 33741741

KKE296d 「加熱式タバコ使用者は歯周病が多い：JASTIS 2019研究」

Takashi Yoshioka等、PLoS One. 2021 Mar 30;16(3):e0248989. PMID: 33784312

KKE296e 「J-STOPで禁煙支援を学んだ歯科医による禁煙介入は有効：日本の多施設コホート研究」

Toru Nagao等、Int Dent J. 2021 Mar 17. PMID: 33743994

KKE296f 「Covid-19流行下の2020年日本では新聞のタバコ広告数が過去最多であった」

Masao Ichikawa等、J Epidemiol. 2021 Apr 10. PMID: 33840656

KKE296g 「紙巻から加熱式タバコに変更したCOPD患者は症状やQOLが改善し増悪が減った：イタリアの3年間観察研究」

Riccardo Polosa等、Intern Emerg Med. 2021 Apr;16(3):687-696. PMID: 337542289

KKE296h 「バレニクリンによる禁煙治療に食事療法を加えると摂食行動が改善する」

Mette Svendsen等、Clin Obes. 2021 Jun;11(3):e12447. PMID: 33751845

KKE296i 「禁煙後に体重は平均3kg増えるが10kg以上増えても死亡率は下がる：豪州の8年調査」

Berhe W Sahle等、JAMA Netw Open. 2021 Apr 1;4(4):e217044. PMID: 33904915

KKE296j 「喫煙者はCovid-19の死亡率が高い：中国」

Fei Peng等、Front Physiol. 2021 Mar 3;12:634842. PMID: 33762967

KKE296k 「喫煙とCovid-19に関するレビュー：政府は禁煙を促進すべき（中国）」

Jianghua Xie等、Front Physiol. 2021 Mar 18;12:603850. PMID: 33815131

KKE296l 「喫煙歴があるとCovid-19の重症化率が1.4倍高くなる：メタ解析」

- Xinyang Li等、PLOS One. 2021 May 3;16(5):e0250602. PMID: 33939733
 KKE296m 「Covid-19で入院した喫煙者・過去喫煙者・非喫煙者の割合比較（過去喫煙者が最多）：米国千人の後方視的解析」
- Daniel Puebla Neira等、Respir Med. 2021 Jun;182:106414. PMID: 33915414
 KKE296n 「Covid-19予防に喫煙することは勧められない：バングラデシュの専門家の考察」
- Nadira Naznin Rakhi等、Tob Use Insights. 2021 Mar 3;14:1179173X20988674. PMID: 33737851
 KKE296o 「Covid-19患者には喫煙者が少ないとする論文がでた後のTwitterでは喫煙指向が見られた」
- Chunliang Tao等、JMIR Form Res. 2021 Apr 22. PMID: 33939624
 KKE296p 「Covid-19流行の前後における喫煙行動の変化：中国1.3万人の調査」
- Haiyang Yang等、Addict Behav. 2021 Aug;119:106917. PMID: 33862579
 KKE296q 「2020年4月の緊急事態宣言で喫煙行動はどう変化したか：大阪でのネット横断調査」
- Shihoko Koyama等、J Epidemiol. 2021 Mar 20. PMID: 33746148
 KKE296r 「英国では喫煙者はコロナワクチン接種に消極的な者の割合が多い：横断調査」
- Sarah E Jackson等、Nicotine Tob Res. 2021 Mar 5;ntab039. PMID: 33751125
 KKE296s 「禁煙臨床試験がCovid-19のためリモートになったが順守率は変わらなかった」
- Martin Christopher Mahoney等、JMIR Form Res. 2021 Apr 30;5(4):e25541. PMID: 33878020
 KKE296t 「Covid-19患者の喫煙率は非罹患患者より低い：韓国」
- Sang Chul Lee等、Nicotine Tob Res. 2021 Apr 23;ntab079. PMID: 33891697
 KKE296u 「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. 2021 Apr 29;4(4):CD010216. PMID: 33913154
 KKE296v 「タバコ使用障害を構成する5つの因子：レビュー」
- Matthew Bucklin、Tob Use Insights. 2021 Feb 26;14:1179173X21998355. PMID: 33716514
 KKE296w 「禁煙治療成否の予測因子としての遅延報酬割引に関する系統的レビュー」
- Sabrina K Syan等、Nicotine Tob Res. 2021 Mar 27;ntab052. PMID: 33772298
 KKE296x 「肺がん検診時の禁煙介入研究のレビュー」
- Dana Moldovanu等、Transl Lung Cancer Res. 2021 Feb;10(2):1099-1109. PMID: 33718048
 KKE296y 「タバコ使用と口腔疾患のレビュー」
- Pauline J Ford等、Addiction. 2021 Apr 6. PMID: 33822437
 KKE296z 「電子タバコの心血管影響についてのレビュー」
- Saroj Khadka等、Curr Cardiol Rep. 2021 Mar 11;23(5):40. PMID: 33694009
 KKE296aa 「電子タバコと加熱式タバコの肺への悪影響に関する系統的レビュー」
- Omar Andres Bravo-Gutierrez等、Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 13;18(8):4079. PMID: 33924379
 KKE296ab 「電子タバコの口腔への影響についてのレビュー」
- R Holliday等、J Dent Res. 2021 Mar 25;220345211002116. PMID: 33764176
 KKE296ac 「電子タバコの眼への影響についての文献レビュー」
- Tanisha Martheswaran等、Int Ophthalmol. 2021 Apr 16. PMID: 33860887
 KKE296ad 「電子タバコはNRTより禁煙効果が高い：RCTのネットワークメタ解析」
- Gary C K Chan等、Addict Behav. 2021 Aug;119:106912. PMID: 33798919
 KKE296ae 「電子タバコは過去喫煙者の再喫煙を増やす：縦断研究のメタ解析」
- Laura A Barufaldi等、Tob Prev Cessat. 2021 Apr 27;29:29. PMID: 33928198

- KKE296af「小児や未成年者の電子タバコ使用に関する周術期ケアの留意点：米国 麻酔科学会等からの提言」
Deborah A Rusy等、Anesth Analg. 2021 Mar 29. PMID: 33780391
- KKE296ag「fMRIを用いたニコチン依存の機序解明研究のレビュー」
M J Scarlata等、Pharmacol Biochem Behav. 2021 May;204:1731719. PMID: 33727060
- KKE296ah「統合失調症患者への集学的禁煙介入の効果に関する系統的レビュー」
Sofia Pinho等、Schizophr Res. 2021 Apr 12;231:145-153. PMID: 33857662
- KKE296ai「妊娠中のNRT使用と子への影響に関する系統的レビュー」
Julie Blanc等、Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 11;18(8):4004. PMID: 33920348
- KKE296aj「ニコチン曝露による報酬・忌避作用と脳の適応に関するレビュー」
Lauren Wills等、J Neurochem. 2021 Mar 20. PMID: 33742685
- KKE296ak「ニコチン依存におけるCaMKIIとERK伝達経路の働き：レビュー」
Wenbin Jia等、Int J Mol Sci. 2021 Mar 20;22(6):3189. PMID: 33804804
- KKE296al「香料や大麻を含む電子タバコの有毒性に関するレビュー」
Aleksandr B Stefaniak等、Pharmacol Ther. 2021 Mar 18;224:107838. PMID: 33746051
- KKE296am「受動喫煙により口腔癌は1.5倍増える：メタ解析」
Lorena C Mariano等、Tob Control. 2021 Apr 26. PMID: 33903278
- KKE296an「ニコチン離脱症状のネズミ実験のレビュー：時間経過、週齢、性差など」
Ranjithkumar Chellian等、J Psychopharmacol. 2021 Apr 22. PMID: 33888006
- KKE296ao「喫煙と鼻咽頭癌に関するメタ解析：東アジアの6件33万人の解析」
Jia Huang Lin等、Int J Epidemiol. 2021 Mar 31;dyab060. PMID: 33787881
- KKE296ap「禁煙は体重増加に関わらず心血管リスクや死亡率を低下させる（体重増加した方がより低下するかも？）：メタ解析」
Xiaowen Wang等、Nicotine Tob Res. 2021 Apr 20;ntab076. PMID: 33876246
- KKE296aq「高濃度ニコチンの電子タバコ併用者はパイポより半年後の尿中NNALが減る：減煙希望者を対象にした米国のRCT」
Caroline O Cobb等、ALancet Respir Med. 2021 Apr 12;S2213-2600(21)00022-9. PMID: 33857436
- KKE296ar「マオリ人に対しシチシンはバレニクリンと同等の禁煙効果があり副作用が少ない：ニュージーランドのRCT」
Natalie Walker等、Addiction. 2021 Mar 24. PMID: 33761149
- KKE296as「通常の禁煙治療に呼吸機能検査の詳細な説明を加えると禁煙率が上昇した：スペインのRCT」
Francisco Martin-Lujan等、J Epidemiol Community Health. 2021 Apr 21;jech-2020-216219. PMID: 33883199
- KKE296at「FDAによる初のタバコ規制10年間を振り返る」
Desmond Jensen、J Leg Med. Jul-Dec 2020;40(3-4):335-353. PMID: 33797327
- KKE296au「禁煙薬物治療による精神的有害事象は精神疾患が複数あると多いが禁煙効果は変わらない：EAGLES試験より」
John B Correa等、Nicotine Tob Res. 2021 Mar 31;ntab056. PMID: 33788933
- KKE296av「禁煙薬物治療は精神的有害事象を増やさないことの再検証：ベイズ因子を用いたEAGLES試験の二次解析」
Emma Bear等、Addiction. 2021 Apr 22. PMID: 33885203

【週刊タバコの正体】

Vol.49 第3話～第7話

2021年05月

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 49

(No. 664) 第3話 ニコチン切れのストレス

ーニコチン依存症はニコチン切れのストレスを背負う...

「タバコは健康に悪い」ことは誰でも知っているのに、なぜ吸い続ける人がいるのでしょうか。それは、タバコに含まれる“ニコチン”のせいなのです。

タバコの煙を吸い込むと肺を経由してニコチンが血液に溶け込み脳に届きます。するとニコチンに反応して“ドーパミン”という物質が放出されます。ドーパミンは快感をもたらす作用があるので、人々は心地よくなるのです。

(No. 665) 第4話 禁煙は当然

ー受動喫煙による健康被害で「禁煙は当然」と言える時代...

いったんタバコを吸い始めてしまいニコチン依存症になって、何十年も毎日タバコを吸い続ける生活をしている人が大勢います。そんな喫煙者は毎日何本もタバコを吸うので、周りにはその煙が漂う機会が多くなります。そうすると周りの人たちもその煙を吸わされる機会が多くなるわけです。

そこで、下図を見てください。喫煙者がタバコを吸うと自分自身が吸い込む「主流煙」の他に、火のついたタバコから出る「副流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」が周りに拡散します。この煙を吸わされる事が「受動喫煙」と呼ばれる「望まない喫煙」なのです。

(No. 666) 第5話 警告表示

ー肺がんの警告表示されているようなものを買う必要がないこと...

「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなり、心筋梗塞・脳卒中の危険性や肺炎を悪化させる危険性を高めます。」こんな警告文が書かれている商品を買う人はいるのでしょうか。

(No. 667) 第6話 なんとかしなくては

ータバコの税収で財政を立て直した歴史的経緯...

「肺がんになる危険性があります」と警告表示をしているタバコが、どうして販売されているのでしょうか。それは、国家の財政と大きく関係しているからです。

日本が江戸幕府から明治政府に変わり近代国家になったのはたった150年前のことですが、それに伴い国家の財源確保が大きな課題でした。下記にあるように、その対策としてタバコに税金を課す制度が始まったのです。

「煙草専売法」という法律を制定し、国がタバコの製造販売を独占して行い国家の財源を確保したのでした。

(No. 668) 第7話 FCTCと各国

ータバコの健康被害対策は世界的規模だが日本は遅れている...

日本のタバコには「肺がんになる危険性があります」などの警告表示がされている事はすで紹介しましたね。ところが下の写真を見てください。海外のタバコには、警告文とともにちょっと直視したくないような画像が印刷されているのです。こんな画像を目にして購入するのはかなり抵抗があるでしょうね。こんなに強烈な警告しているのには訳があります。

Volume 49 Serial number 664 第3話 週刊 タバコの正体

2021 Apr.-Jul.

①ニコチンによって脳からドーパミンが放出される
②ドーパミンは快感や快楽をもたらす
③ニコチンは時間とともに定着
④ドーパミンによる快感を回復させようとニコチンを吸う

「タバコは健康に悪い」ことは誰でも知っているのに、なぜ吸い続ける人がいるのでしょうか。それは、タバコに含まれる“ニコチン”のせいなのです。

タバコの煙を吸い込むと肺を経由してニコチンが血液に溶け込み脳に届きます。するとニコチンに反応して“ドーパミン”という物質が放出されます。ドーパミンは快感をもたらす作用があるので、人々は心地よくなるのです。

ニコチンが体内に入るとドーパミンが出て心地よくなる事を何回か繰り返してしまえば、「タバコを吸うと心地よくなる」ことに慣れてしまっます。これが「ニコチン依存症」の始まりで、「タバコは健康に悪い」どころか気持ちよくなるものとして意識のなかに入り込んでしまふのです。

こうなると、タバコは簡単にやめられなくなります。とういうのも下図のように、体内のニコチンはすぐ消えてしまうので、そのたびに心地よくなるタバコを吸いたくなるのです。つまり、体内にニコチンがないと気分が落ち着かなくなる“ニコチン切れのストレス”を解消するため、タバコを吸い続ける毎日となるわけです。

喫煙者しか感じないニコチン切れのストレス解消のために有害な煙を毎日吸い続ける事になってしまふので、タバコを吸い始めるなんて、ありえない選択ですね。

産業デザイン科 奥田 恭久

MAX スッキリ! ニコチンレベル 集中できない! イライラする

だからやめられない! ニコチン切れによるストレス! ニコチンが足りない状態

ニコチン切れのストレス

Zero Tobacco In WAKO Since 2005

Volume 49 Serial number 668 第7話 週刊 タバコの正体

2021 Apr.-Jul.

日本のタバコには「肺がんになる危険性があります」などの警告表示がされている事はすで紹介しましたね。ところが下の写真を見てください。海外のタバコには、警告文とともにちょっと直視したくないような画像が印刷されているのです。こんな画像を目にして購入するのはかなり抵抗があるでしょうね。こんなに強烈な警告しているのには訳があります。

じつは、タバコが原因でなくなる人は全世界で年間700万人を超えているとWHO(世界保健機関)が発表しています。そのためWHOはタバコの健康被害をなくするための「タバコ規制枠組み条約(FCTC)」という世界条約を制定しました。現在、日本を含む世界の182か国が締結して、この条約が示す対策を実践しています。写真の警告表示もその一つなのです。

さらに、その下のグラフを見て下さい。Marlboroというタバコの値段を国別で表したものです。1\$は約100円だとすると、1番高いオーストラリアではなんと270円もします。以下ニュージーランド2370円、5番目のイギリスは1550円、10番目のシンガポールは1050円です。タバコの値段を高くするのFCTCで定められているからなのです。

こんなに高くして強烈な警告入りのタバコを買う人なんていないの、と思うぐらい多くの国ではFCTCに従いタバコが売れないような対策がとられています。つまりタバコの健康被害をなくそうとしているのです。

一方、強い警告表示のタバコを500円で買える日本は、世界のこんな流れにひたひたに遅れています。

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco In WAKO Since 2005

国	100支装 (Marlboro) 価格 (USD)
1. Australia	27.22
2. New Zealand	23.75
3. Ireland	16.52
4. Norway	15.90
5. United Kingdom	15.58
6. Canada	12.39
7. France	12.15
8. Iceland	11.67
9. Israel	10.69
10. Singapore	10.55
11. Puerto Rico	10.00
12. Netherlands	9.72
13. Finland	9.72
14. Switzerland	9.43
15. Denmark	8.82
16. Germany	8.50
17. Belgium	8.50
18. United States	8.00
19. Jamaica	7.96
20. Sweden	7.91
53. Japan	4.57

Source: NUNO "Cigarettes 20pack(Marlboro) Markets 2016"

毎週火曜日発行

URL: 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5月) 第276回(宮崎・web開催)

【第276回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 宮崎・web開催】

- ◆開催日：(1) 2021年4月25日(日) ライブ 10:00-14:30
(2) 2021年5月8日(土) 録画放映 10:00-14:30
- ◆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】

「気軽にやってみよう禁煙支援	ー ほんの少しは0じゃない ー」	のだ小児科医院	野田 隆
「歯周病とタバコ」		ゆうこうデンタルクリニック	濱田義三
「禁煙支援最新情報」		日本禁煙科学会	高橋裕子
「タバコとアンチエイジング」		保険調剤薬局つつみ	青木浩朗
「QAタイム」			

(※ライブ実施日は4月ですが、5月号に掲載しています。)

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15巻(05)

2021年(令和3年)5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