

# 禁煙科学 Vol. 17(11), 2023. 11



## 今月号の目次

### 【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2023年11月 KKE329)

KKE329 「肺癌診断前の禁煙期間が長いほど予後が良い：米国5万6千人コホート」

舘野 博喜 1

### 【連載】

週刊タバコの正体 (2023年11月 No. 765-768)

奥田 恭久 5

### 【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 7

第295回 群馬 (2023年11月5日)

第296回 石川・ハイブリッド講習会 (2023年11月12日)

開催報告 NPO法人禁煙ねっと石川

# 禁煙科学 最近のエビデンス 2023/11

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、

## 目次

KKE329 「肺癌診断前の禁煙期間が長いほど予後が良い：米国5万6千人コホート」

### KKE329

## 「肺癌診断前の禁煙期間が長いほど予後が良い：米国5万6千人コホート」

Xinan Wang等、JAMA Netw Open. 2023 May 1;6(5):e2311966. PMID: 37145597

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2804556>

- 米国癌患者のうち肺や気管支の癌は最も多く50万人を越える。
- 5年生存率も多くの癌を下回り22.9%ほどである。
- 喫煙は癌を促進する遺伝子変異を増加させ、禁煙は減少させて癌の進行や死亡のリスクを下げるが示されている。
- 今回ボストンにおける1992-2022年の非小細胞肺癌コホートから、喫煙量や禁煙期間と肺癌診断後の予後との関連を調べた。
- マサチューセッツ総合病院で非小細胞肺癌と診断された患者を追跡した。
- 登録時に喫煙歴を含めた情報を収集し、12から18か月ごとに生存状況を確認した。
- 診断から、死亡もしくは最終接触までの期間を生存期間とし、カプランマイヤー法で生存分布を推定、ログランク検定で生存率の差を検定し、コックス比例ハザードモデルでハザード比HRを算出した。
- 患者総数は5,594人（平均年齢65.6±10.8（標準偏差）歳、男性が53.4%）で、非喫煙者14.2%、過去喫煙者59.1%、現喫煙者26.7%であった。
- 肺癌の病期は、IIIA期までの早期が、非喫煙者55.8%、過去喫煙者68.9%、現喫煙者63.6%、IIIB期以上の進行期が、非喫煙者43.4%、過去喫煙者30.1%、現喫煙者35.9%、であった。
- 生涯喫煙量は現喫煙者が過去喫煙者より多く、1日喫煙本数には差がなく、喫煙開始年齢は現喫煙者のほうが若く、禁煙時年齢は高かった。
- 最後まで追跡できた5,546人のうち69.1%が死亡し、死亡率は、現喫煙者79.3%、過去喫煙者66.8%、非喫煙者59.6%、であった。
- 生存期間中央値は、非喫煙者58.9か月（95%CI：51.9-67.4）、過去喫煙者51.2か月（47.7-54.6）、現喫煙者34.0か月（29.1-42.3）であった。
- 生涯喫煙量が2倍になると、生存ハザード比HR1.07（1.05-1.08、P<0.001）となり、生存期間は有意に短くなった。
- 有意差の見られた共変量（年齢、性別、組織型、病期）で補正すると、非喫煙者に比し、過去喫煙者はHR1.26（1.13-1.40、P<0.001）、現喫煙者はHR1.68（1.50-1.89、P<0.001）と有意に生存期間が短かった。

→進行病期によるサブグループ解析では、早期癌も進行癌も有意に、生存期間中央値は非喫煙者>過去喫煙者>現喫煙者、であった。

→次に、喫煙歴のある患者全体について解析を行った。

→生涯喫煙量が2倍になると、生存ハザード比HR1.07 (1.04-1.11、 P<0.001) と、生存期間は有意に短くなった。

→1日喫煙本数が2倍になると、HR1.08 (1.03-1.13、 P<0.001) で生存期間短縮と関連した。

肺癌診断前の禁煙期間が2倍になると、HR0.96 (0.93-0.99、 P=0.003) で生存期間延長と関連し、早期癌でも進行癌でも有意であった。

→肺癌診断前の禁煙期間が長いほど生存率が高くなる。

### <選者コメント>

米国肺癌患者5万6千人の大規模長期コホート研究です (=KKE325v)。

すでにネット等で目にされた方も多いかと思いますが、野田先生からリクエストもいただきご紹介させていただきます。

肺癌全体の85%を占める非小細胞肺癌（腺癌や扁平上皮癌など）の死亡率は、非喫煙者と比べると、過去喫煙者で26%、現喫煙者で68%高くなっていました。手術のできる早期癌でも、手術適応のない進行癌でも、死亡率は非喫煙者<過去喫煙者<現喫煙者、でした。さらに、喫煙歴がある場合でも、肺癌と診断される前の禁煙期間が長いほど、早期癌・進行癌に関わらず生命予後が良いことが示され、新たなエビデンスになりました。

せっかく禁煙したのに肺癌になり、がっかりされる患者さんもおられますが、禁煙していて良かったですね、禁煙の効果はこれからも続きますよ、とお伝えできる報告です。

肺癌診断後の禁煙の重要性 (KKE300) と一緒に、お役立ていただければ幸いです。

### <野田隆先生からのコメント>

「喫煙開始年齢は現喫煙者のほうが若く、禁煙時年齢は高かった」という記述は、現に喫煙している人の禁煙時年齢というのは、わかりにくい表現ですが、実際がんになっても禁煙できない人は若いときから吸い始めて、なかなか禁煙を開始できない人が多いと聞きます。

### <その他の最近の報告>

KKE329a 「IQOSの低害広告は実情以上に害低減の印象を与える：米国喫煙者3千人での実験」

Andrew B Seidenberg等、Nicotine Tob Res. 2023 Oct 4;ntad187. PMID: 37791605

KKE329b 「禁煙注射薬の候補であるフラボ酵素ニコチン酸化還元酵素NicA2の酸化反応を改善した変異体の開発」

Mark Dulchavsky等、Nat Chem Biol. 2023 Nov;19(11):1406-1414. PMID: 37770699

KKE329c 「IQOSおよびglo喫煙後の末梢気道閉塞や血圧上昇効果は紙巻と同等：喫煙者での実験」

Isabel Goebel等、Toxics. 2023 Sep 6;11(9):758. PMID: 37755768

KKE329d 「禁煙が消化管に与える悪影響についてのミニレビュー」

Mueataz A Mahyoub等、Medicine (Baltimore). 2023 Sep 22;102(38):e35124. PMID: 37747027

KKE329e 「喫煙者に電子タバコを提供して自由に使わせるだけで禁煙率が高まる：米国600人のRCT」

Matthew J Carpenter等、EClinicalMedicine. 2023 Aug 15;63:102142. PMID: 37753443

KKE329f 「タバコ箱に健康警告の折込を入れると減煙効果がある：367人のRCT」

James F Thrasher等、Ann Behav Med. 2023 Sep 21;kaad052. PMID: 37738629

- KKE329g 「職場での受動喫煙は心房細動や脳卒中のリスク因子：欧州人でのメンデルランダム化研究」  
Shilin Wang等、*Nicotine Tob Res.* 2023 Oct 3. PMID: 37788476
- KKE329h 「12週間のメール禁煙支援は長期禁煙効果がある：スウェーデンの千人のRCT」  
Jenny Blomqvist等、*BMC Med.* 2023 Oct 4;21(1):382. PMID: 37794399
- KKE329i 「喫煙カップルへの報酬を伴う禁煙介入は有効：小規模探索的RCT」  
Michelle R vanDellen等、*Nicotine Tob Res.* 2023 Sep 24;ntad183. PMID: 37742229
- KKE329j 「電子タバコを用いた禁煙にはフレーバーへのアドバイスとSMS支援が有効：英国千人のネット試験」  
Catherine Kimber等、*Addiction.* 2023 Nov;118(11):2105-2117. PMID: 37455014
- KKE329k 「禁煙非薬物療法の効果についてのメタ解析」  
Tao Nian等、*MC Med.* 2023 Sep 29;21(1):378. PMID: 37775745
- KKE329l 「アレン・カーの禁煙法の効果に関する系統的レビュー」  
Irene Possenti等、*Tob Prev Cessat.* 2023 Sep 29;9:29. PMID: 37780488
- KKE329m 「バレニクリンの効果と安全性に関するメタ解析」  
Xue Shang等、*J Addict Med.* 2023 Sep-Oct;17(5):536-543. PMID: 37788606
- KKE329n 「喫煙が女性の生殖能や妊娠経過に与える影響に関するレビュー」  
Sofia Tsiapakidou等、*Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2023 Aug 30;290:85-87. PMID: 37741060
- KKE329o 「紙巻や加熱式タバコがCOPDの免疫に与える影響に関するレビュー」  
Justyna Blach等、*Eur J Med Res.* 2023 Oct 4;28(1):397. PMID: 37794516
- KKE329p 「ニコチンによる脳マイクログリア調節機構のレビュー」  
Alexa R Soares等、*J Neural Transm (Vienna).* 2023 Oct 1. PMID: 37778006
- KKE329q 「喫煙誘発刺激への反応性に介入した研究のレビュー」  
Miaoling Luo等、*Front Psychiatry.* 2023 Sep 7;14:1167283. PMID: 37743997
- KKE329r 「タバコに関するソーシャルメディア・データーを解析した論文のレビュー」  
Scott I Donaldson等、*Nicotine Tob Res.* 2023 Oct 5;ntad186. PMID: 37795944
- KKE329s 「回避可能な心血管リスクの世界的影響：5要因の一つが喫煙」  
Global Cardiovascular Risk Consortium、*N Engl J Med.* 2023 Oct 5;389(14):1273-1285. PMID: 37632466
- KKE329t 「経皮的冠動脈形成術PCI後に禁煙するとBI<400なら非喫煙者同等の心血管リスクになる：韓国7万人4年の追跡」  
You-Jeong Ki等、*Eur Heart J.* 2023 Nov 7;44(42):4461-4472. PMID: 37757448
- KKE329u 「米国喫煙者の肥満割合は40年間で3倍に増えた」  
Alejandra Ellison-Barnes等、*Prev Med.* 2023 Oct;175:107713. PMID: 37758125
- KKE329v 「喫煙曝露量と血清CRPは男性で白血球数は両性で関連する：韓国1万人横断調査」  
Dong-Hee Koh等、*Nicotine Tob Res.* 2023 Sep 24;ntad182. PMID: 37742212
- KKE329w 「喫煙妊婦の子は出生時AHRH遺伝子が低メチル化で小児期のメタボと関連する」  
Adriana C Vidal等、*Hepatol Commun.* 2023 Sep 27;7(10):e0243. PMID: 37755881
- KKE329x 「親が喫煙する2-4歳児は血圧が高め：日本のエコチル調査」  
Keita Kanamori等、*Pediatr Res.* 2023 Aug 26. PMID: 37634037
- KKE329y 「妊娠中に禁煙し産後1か月以内に再喫煙した女性の要因研究：エコチル調査」  
Akane Anai等、*Environ Health Prev Med.* 2023;28:56. PMID: 37766542
- KKE329z 「喫煙とQOLの関連の経時変化：日本の22年コホート調査 (NIPPON-DATA 90)」  
Yiwei Liu等、*J Epidemiol.* 2023 Sep 23. PMID: 37743531

- KKE329aa 「40歳以上の日本人喫煙者では喘息やCOPDがある方が加熱式タバコ使用率が高い：JASTIS研究」  
Shingo Noguchi等、BMC Pulm Med. 2023 Sep 30;23(1):365. PMID: 37777737
- KKE329ab 「喫煙と甲状腺癌との関連は見られず：メンデルランダム化研究」  
Hongzhan Jiang等、Cancer Med. 2023 Oct;12(19):19866-19873. PMID: 37746910
- KKE329ac 「医師はためらうことなく電子タバコでの禁煙を勧めるべきである：英国」  
Caitlin Notley等、Clin Med (Lond). 2023 Sep;23(5):531-532. PMID: 37775168
- KKE329ad 「電子タバコと紙巻の主流煙粒子の大きさ・成分・拡散距離の比較実験：電子タバコはPM1がほとんど」  
Tong Cui等、Sci Total Environ. 2023 Nov 1:897:165355. PMID: 37419341
- KKE329ae 「豪州の2007年タバコ販売ライセンス料15倍値上げ以降タバコ販売店は減少を続けている」  
Samuel Ziesing等、Aust N Z J Public Health. 2023 Oct;47(5):100080. PMID: 37739846
- KKE329af 「インドで年間生じるタバコごみは17万トン（うち4割がプラスチック）でウッタルプラデーシュ州が最多」  
Yogesh Kumar Jain等、Tob Control. 2023 Sep 21:tc-2023-058118. PMID: 37734958
- KKE329ag 「FDAのタバコ規制では性別による不平等についても考慮すべきである」  
Danielle R Davis等、JAMA. 2023 Jun 20;329(23):2017-2018. PMID: 37233997
- KKE329ah 「米国のメディケイドの保険適応では禁煙治療薬を処方されても民間保険の5倍、メディケアの3倍、薬を買えない人が多い」  
Luisa Masclans等、Public Health Pract (Oxf). 2023 Sep 10:6:100427. PMID: 37766740
- KKE329ai 「米国2012-22年のタバコ増税法案投票の状況」  
Kathleen Ferraiolo、J Health Polit Policy Law. 2023 Oct 6:10989711. PMID: 37801022
- KKE329aj 「JUULの他社類似品は粒子状物質の放出量が7倍高く規制を強化すべきである」  
Edward C Hensel等、Toxicol Sci. 2023 Sep 19:kfad096. PMID: 37725389

# 【週刊タバコの正体】

Vol.56 第11話～第14話

2023年11月

和歌山工業高校 奥田恭久

VOLUME 56 Social number 765 第11話  
週刊 タバコの正体

タバコの有害性が広く知られようになった現代では、他人がいる場所で喫煙するのはかなり非常識な行為です。ましてや職場や作業場での喫煙は論外とさえ言える時代なので、仕事中の喫煙は席を離れ喫煙場所へ行かなければならないのが当たり前です。

喫煙時に席を立ってから業務に戻るまでの離席時間

喫煙 1 回あたりの  
平均離席時間は9分48秒！

そこで、グラフを見て下さい。ある調査会社が行った、都心のオフィスに勤める喫煙者750人にアンケートを取った結果です。それによると1回の喫煙で平均約10分間席を離れているのがわかります。

左のイラストは、そんな喫煙者が席を離れている間の様子を描いたものですが、喫煙者だけが「タバコ休憩」を取っているのは不公平なのでは、と感じませんか。

国立がん研究センターの発表による2019年の成人喫煙率は男女合わせて16.7%です。つまり大人10人のうち喫煙者は1.2名しかいない現代では、イラストのような状況を不公平とみる風潮は大きくなっていくでしょう。

こんな風潮がある事を意識すると、業務中の従業員を横目でみながら、喫煙室でタバコを吸うのはかなり気が引けるのではないのでしょうか。「そんな思いは、したくないなあ」と思いますよね。

産業デザイン科 奥田恭久

ZeroTobacco In WAKO Since 2005

■Vol. 56

(No. 765) 第11話 そんな思いはしたくない

—タバコ喫煙者が少数派になり従業員仲間が不公平感を抱く風潮...

タバコの有害性が広く知られようになった現代では、他人がいる場所で喫煙するのはかなり非常識な行為です。ましてや職場や作業場での喫煙は論外とさえ言える時代なので、仕事中の喫煙は席を離れ喫煙場所へ行かなければならないのが当たり前です。

そこで、グラフを見て下さい。ある調査会社が行った、都心のオフィスに勤める喫煙者750人にアンケートを取った結果です。それによると1回の喫煙で平均約10分間席を離れているのがわかります。

左のイラストは、そんな喫煙者が席を離れている間の様子を描いたものですが、喫煙者だけが「タバコ休憩」を取っているのは不公平なのでは、と感じませんか。

国立がん研究センターの発表による2019年の成人喫煙率は男女合わせて16.7%です。つまり大人10人のうち喫煙者は1.2名しかいない現代では、イラストのような状況を不公平とみる風潮は大きくなっていくでしょう。

こんな風潮がある事を意識すると、業務中の従業員を横目でみながら、喫煙室でタバコを吸うのはかなり気が引けるのではないのでしょうか。「そんな思いは、したくないなあ」と思いますよね。

■Vol. 56

(No. 766) 第12話 それは困った

—これからの時代 喫煙者はストレスをためる事ばかりにけ...

来年の春から全ての新幹線が車内禁煙になると発表されました。すでに座席は全席禁煙なので「新幹線って、まえから禁煙だったのでは？」と思う人もいるでしょうが、現在も喫煙ルームがある車両が残っているのです。そこで、今回はその喫煙ルームも廃止されることになったので、完全にタバコは吸えなくなるわけです。

JRによると、健康増進志向の高まりや喫煙率の低下がその理由だそうです。「それは困った」と感じる喫煙者もいるでしょうが、乗車中は我慢してもらうしかありません。例えば新大阪～東京間では約2時間半タバコが吸えません。そうなる旅行や仕事での乗車には、それなりの不安とストレスを伴う事になり、利用するのがおっくうになるのではないのでしょうか。

そして、長距離移動に利用される飛行機も禁煙が徹底されています。例えば関空～ロサンゼルス間は約10時間もかかります。喫煙者には2時間半は我慢できても、こんな国際線の搭乗時間を耐えるのは相当大変なのではないのでしょうか。

タバコを吸い始めてしまうと、将来こんな事に不安を抱える事になってしまい遠くに出かけるのがつらくなるでしょう。そうならいようにしたいですよね。

VOLUME 56 Social number 766 第12話  
週刊 タバコの正体

新幹線 国内の全路線で車内禁煙に

新幹線 車内の禁煙の状況

2024年春 全ての新幹線でタバコが吸えなくなる

来年の春から全ての新幹線が車内禁煙になると発表されました。すでに座席は全席禁煙なので「新幹線って、まえから禁煙だったのでは？」と思う人もいるでしょうが、現在も喫煙ルームがある車両が残っているのです。そこで、今回はその喫煙ルームも廃止されることになったので、完全にタバコは吸えなくなるわけです。

JRによると、健康増進志向の高まりや喫煙率の低下がその理由だそうです。「それは困った」と感じる喫煙者もいるでしょうが、乗車中は我慢してもらうしかありません。例えば新大阪～東京間では約2時間半タバコが吸えません。そうなる旅行や仕事での乗車には、それなりの不安とストレスを伴う事になり、利用するのがおっくうになるのではないのでしょうか。

そして、長距離移動に利用される飛行機も禁煙が徹底されています。例えば関空～ロサンゼルス間は約10時間もかかります。喫煙者には2時間半は我慢できても、こんな国際線の搭乗時間を耐えるのは相当大変なのではないのでしょうか。

タバコを吸い始めてしまうと、将来こんな事に不安を抱える事になってしまい遠くに出かけるのがつらくなるでしょう。そうならいようにしたいですよね。

産業デザイン科 奥田恭久

ZeroTobacco In WAKO Since 2005

■Vol. 56

(No. 767) 第13話 もったいない

ータバコに手をつけない事が肝心だ...

左図は、ある会社が2018年に実施したタバコに関する調査結果です。毎月のタバコ代にいくら使っているかを示していますが、5,000円～10,000円未満と10,000円～15,000円未満を合わせると60%以上を占めているので、大半は1万円前後を支出していると思われる。

そこで、総務省統計局の家計調査のデータで4人家族の1ヶ月の電気代をみてみると、その平均は約12,000円とされています。つまり、喫煙者一人のタバコ代は家族の電気代をまかなえるほどの額なのです。

家族の電気代と同じだけのお金を使って得られるものは何もなく、それどころか健康を損なうだけなのですから、本当にもったいないかぎりです。そのうえ、タバコを吸い始めニコチン依存症になってしまうと10年も20年も吸い続ける事になるので、上の表のように相当なタバコ代がかかってしまいます。仮に毎日一箱買い続けると、その額は5年で100万円を超え、30年では600万円を超えてしまいます。こんなに多額なお金をつぎ込んでしまつては「もったいない」で済ませられるでしょうか。

この事をしっかり認識しておいて下さい。そしてタバコには手をださないようにして下さい。

VOLUME 56 2023 SEP.-DEC. Social number 767 第13話 週刊 タバコの正体

たばこにかける1か月の金額

左図は、ある会社が2018年に実施したタバコに関する調査結果です。毎月のタバコ代にいくら使っているかを示していますが、5,000円～10,000円未満と10,000円～15,000円未満を合わせると60%以上を占めているので、大半は1万円前後を支出していると思われる。

そこで、総務省統計局の家計調査のデータで4人家族の1ヶ月の電気代をみてみると、その平均は約12,000円とされています。つまり、喫煙者一人のタバコ代は家族の電気代をまかなえるほどの額なのです。

1日1箱(20本・580円※)吸っていた場合 ※メビウス レギュラーシリーズで計算

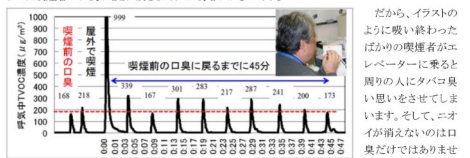
1年	580円 × 365日 × 1 = 211,700円	家族旅行に行ける
5年	580円 × 365日 × 5 = 1,058,500円	新車が買える
10年	580円 × 365日 × 10 = 2,117,000円	新車購入の資金にできる
20年	580円 × 365日 × 20 = 4,234,000円	
30年	580円 × 365日 × 30 = 6,351,000円	

家族の電気代と同じだけのお金を使って得られるものは何もなく、それどころか健康を損なうだけなのです。本当にもったいないかぎりです。そのうえ、タバコを吸い始めニコチン依存症になってしまうと10年も20年も吸い続ける事になるので、上の表のように相当なタバコ代がかかってしまいます。仮に毎日一箱買い続けると、その額は5年で100万円を超え、30年では600万円を超えてしまいます。こんなに多額なお金をつぎ込んでしまつては「もったいない」で済ませられるでしょうか。この事をしっかり認識しておいて下さい。そしてタバコには手をださないようにして下さい。

産業デザイン科 奥田恭久  
Zero Project In WAKO Since 2005

VOLUME 56 2023 SEP.-DEC. Social number 768 第14話 週刊 タバコの正体

タバコの煙がモクモクしている場面に遭遇すると、見るからに有害だと感じるのですがその場から離れるでしょう。しかし、煙がなくなってもタバコの有害成分は消えるわけではない事を知っていますか。煙は見えなくてもタバコのニオイがするのはそのせい。例えば、下のグラフにあるようにタバコを吸い終わった喫煙者の口臭がもとに戻るまでに45分かかります。



だから、イラストのように吸い終わったばかりの喫煙者がエレベーターに乗ると周りの人にタバコ臭い思いをさせてしまいます。そして、ニオイが消えないのは口臭だけではなく、髪の毛や服にもニオイはしみつくので、かなり長い間タバコ臭いのです。

これって、他人のタバコを吸わされているのと同じです。そこで、喫煙者の煙を吸われる受動喫煙は二次喫煙、ニオイを吸われる受動喫煙は三次喫煙と呼ばれているのです。

喫煙者には、人のいる前で吸わないようにするのはもちろん、三次喫煙もさせない事にも気をつけてもらわなければなりません。そこまでしなければならなくなるのだから、やっぱりタバコを吸い始めてはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久  
Zero Project In WAKO Since 2005

■Vol. 56

(No. 768) 第14話 三次喫煙

ー喫煙後45分間はエレベーター利用禁止...

タバコの煙がモクモクしている場面に遭遇すると、見るからに有害だと感じるのだからその場から離れるでしょう。しかし、煙がなくなってもタバコの有害成分は消えるわけではない事を知っていますか。煙は見えなくてもタバコのニオイがするのはそのせい。例えば、下のグラフにあるようにタバコを吸い終わった喫煙者の口臭がもとに戻るまでに45分かかります。

だから、イラストのように吸い終わったばかりの喫煙者がエレベーターに乗ると周りの人にタバコ臭い思いをさせてしまいます。そして、ニオイが消えないのは口臭だけではなく、髪の毛や服にもニオイはしみつくので、かなり長い間タバコ臭いのです。

これって、他人のタバコを吸わされているのと同じです。そこで、喫煙者の煙を吸われる受動喫煙は二次喫煙、ニオイを吸われる受動喫煙は三次喫煙と呼ばれているのです。

喫煙者には、人のいる前で吸わないようにするのはもちろん、三次喫煙もさせない事にも気をつけてもらわなければなりません。そこまでしなければならなくなるのだから、やっぱりタバコを吸い始めてはいけません。

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

(2023年11月) 第295回(群馬)、第296回(石川・ハイブリッド開催)

## 【第295回全国禁煙アドバイザー育成講習会 群馬】

- ◆開催日：2023年11月5日(日)
- ◆場所：高崎健康福祉大学2号館213講義室
- ◆主催：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・日本健康運動指導士会群馬県支部・日本健康文化協会・ぐんま受動喫煙防止協議会・健康日本21推進全国連絡協議会

## 【主たるプログラム】

禁煙支援における多職種連携と薬剤師の役割  
—ニコチン依存との戦いの30年—

日本禁煙科学会 高橋裕子

大学生父母の喫煙状況推移と禁煙支援のヒント

高崎健康福祉大学 東福寺幾夫

行動心理学的立場での喫煙研究から得た知見

大阪商業大学 東山明子

Q &amp; A

## 【第296回全国禁煙アドバイザー育成講習会 石川・ハイブリッド講習会】

- ◆開催日：2023年11月12日(日)
- 1. 現地参加：公益社団法人石川勤労者医療協会 金沢城北病院  
〒920-8616 石川県金沢市京町20-3
- 2. ウェブ参加(ライブ配信)：ZOOM配信
- ◆主催：日本禁煙科学会、NPO法人禁煙ねット石川、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】

オリエンテーション

NPO法人禁煙ねット石川 理事

公立小松大学保健医療学部看護学科 池田美

NPO法人禁煙ねット石川について

NPO法人禁煙ねット石川 事務局長 吉田健治

職場の喫煙対策～新型タバコの最新知識とタフスマーカー対策

日本禁煙科学会 高橋裕子

北陸地方の一企業における「職場喫煙対策」の取組み

金沢大学 名誉教授 城戸照彦

禁煙教育における加熱式・電子タバコの重要性

NPO法人禁煙ねット石川 理事長 遠藤将光

全体の振り返りとQ &amp; Aタイム

閉会の辞

NPO法人禁煙ねット石川 副理事長 福田太睦

※今回から、録画放映は行わず「オンデマンド」になりました。

※次ページに、NPO法人禁煙ねット石川からの開催報告を掲載しています。

**第296回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川のご案内**

■日時：令和5年11月12日(日)12:45~16:45  
■場所：公益社団法人石川勤労者医療協会 金沢城北病院  
https://ishikawa-hosp.com/ 石川県金沢市京町20-3

■開催形式：ハイブリッド形式  
日本医師会認定産業衛生学研修として受講される場合は、対面形式で受講する必要があります。  
■対象者：禁煙支援に係る全ての職種の皆様(医療従事者・教員・行政職等)

■プログラム **※プログラムは変更することがあります。**

- ◇12:30 受付開始
- ◇12:45~12:50 オリエンテーション NPO法人禁煙ねット石川 理事 公立小松大学保健医療学部看護学科 池田 美智子
- ◇12:50~12:55 NPO法人禁煙ねット石川について NPO法人禁煙ねット石川 事務局長 吉田 健治
- ◇13:00~14:40 【産業医研修】 職場の喫煙対策～新型タバコの最新知識とタフスマーカー対策  
講師 日本禁煙科学会 理事長 NPO法人禁煙ねット石川 理事 高橋 裕子
- ◇14:45~15:45 【産業医研修】 北陸地方の一企業における「職場喫煙対策」の取組み  
講師 金沢大学 名誉教授 城戸照彦
- ◇15:45~15:55 休憩
- ◇15:55~16:15 【理事長講演】 禁煙教育における加熱式・電子タバコの重要性  
講師 NPO法人禁煙ねット石川 理事長 遠藤 将光
- ◇16:15~16:40 全体の振り返りQ&Aタイム
- ◇16:40~16:45 閉会の辞 NPO法人禁煙ねット石川 副理事長 福田 太睦

■主催：日本禁煙科学会、NPO法人禁煙ねット石川、禁煙マラソン  
■後援：健康日本21推進全国連絡協議会  
■講習会参加費：5,000円 ※学生は、学生証提示で無料(事前申し込み必須)  
■認定単位：※日本禁煙科学会 認定禁煙士教育 認定講習会参加認定25点  
※日本禁煙科学会 認定禁煙士教育 認定講習会参加認定25点  
※日本禁煙科学会 認定禁煙士教育 認定講習会参加認定25点  
※日本禁煙科学会 認定禁煙士教育 認定講習会参加認定25点  
■申し込み方法：申し込みフォーム <https://forms.gle/53115c1/> に直接アクセスされるか、右のQRコードから申し込みフォームへアクセス。必要事項をご記入ください。  
■申し込み確認：申し込みが正しく受付されると、しばらくして参加受付完了のメールが届きます。そのメールの受信を待って受付完了となります。  
■講師講演では、メールの配信がでない場合がありますのでご注意ください。  
■お問い合わせ：連絡メールが届かない、参加費キャンセルしたい等は、日本禁煙科学会事務局 office\_jms@jms.jp にお問い合わせください。



No61 2023.11.14

## 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in石川 より

「全国禁煙アドバイザー育成講習会 in石川」が、石川勤労者医療協会城北病院の会議室を会場に、11月12日に開催されました。



日本禁煙科学会、禁煙マラソンが共催し国内各地で開催されているこの講習会は、全国では第296回となり、石川県では平成23年より金沢、小松の各会場で毎年開催し、コロナ禍による2年間の中止を挟み、今回は第11回となります。

今回は昨年につき、オンラインと対面によるハイブリッド形式で行われ、看護師、保健師、薬剤師、医師等、医療に従事されている皆さんが国内各地より参加されました。

オンライン参加者は県内からの10名を含め17都府県より41名、対面参加者は県内からの5名で、双方合わせ46名が参加されました。

プログラムはオリエンテーション、NPO法人禁煙ネット石川の紹介の後、講義、講演に続いて質問タイムへと進行し、オンラインでの質問に講師の先生方が解説をされました。

産業医研修1 「職場の喫煙対策～新型タバコの最新知識とタフスモーカー対策」

日本禁煙科学会理事長 高橋裕子 先生

産業医研修2 「北陸地方の一企業における職場喫煙対策の取り組み」

金沢大学名誉教授 城戸照彦 先生

理事長講演 「禁煙教育における加熱式・電子タバコの重要性」

NPO法人禁煙ネット石川 遠藤将光理事長

高橋先生、遠藤理事長からは、特に新型タバコは「害が少ない」という誤った認識から生じる問題、正しい知識の重要性を説かれました。

城戸先生は国内外に4万5千人の従業員を有する建材メーカーのYKKが、従業員の禁煙化に取り組む過程とその成果を、データを交え詳細に解説されました。

今回の講習会に参加された皆様には大変充実した一日であったと思います。



## 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](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17巻(11)

2023年(令和5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](mailto:info@jascs.jp)