禁煙科学 Vol. 18(05), 2024. 05

今月号の目次

【連載】

禁煙科学　最近のエビデンス（２０２４年０５月　ＫＫＥ３３６）

KKE336「韓国の国民健康保険による禁煙薬物療法のためのガイドライン」

舘野　博喜　1

【連載】

週刊タバコの正体（２０２４年０５月　Ｎｏ．７８４－７８７）

奥田　恭久　8

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告　10

第２９９回　京都・ハイブリッド講習会（２０２４年５月１９日）

JASCS The Japanese Association of Smoking Control Science　日本禁煙科学会

禁煙科学 最近のエビデンス 2024／05

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、

目次

KKE336「韓国の国民健康保険による禁煙薬物療法のためのガイドライン 」

KKE336

「韓国の国民健康保険による禁煙薬物療法のためのガイドライン」

Cheol Min Lee等、Korean J Fam Med. 2024 Mar;45(2):69-81. PMID: 38414371
https://www.kjfm.or.kr/journal/view.php?doi=10.4082/kjfm.23.0142

→韓国では1998年から2020年の間に喫煙率が50%減少したが、男性の喫煙率の低下は2008年以降減速している。
→また女性の喫煙率は20年間ほぼ変化なく、さらなる管理が必要である。
→韓国家庭医学アカデミー、韓国結核呼吸器疾患学会、韓国医師会などが禁煙ガイドラインを発表しているが、それに沿う国としての勧奨はない。
→そこで、国内外の研究成果に基づく勧奨を行う自国に相応しいガイドラインを作成するため、学際的委員会を設置した。
→今回の勧奨では、国が禁煙薬物療法を認める19歳以上の成人喫煙者を対象とし、妊婦や未成年者は除外した。
→韓国の国民健康保険で治療を行うすべての医師のためのガイドラインとし、患者、医師、看護師、政策立案者を対象読者とした。
→ただし、個々の患者の状況において、ガイドラインの勧奨が不適切と考えられる場合などには、専門家の判断に置き換えられるものではない。
→勧奨の作成にはGRADE-ADOLOPMENTアプローチを用い、主要な国内外のガイドラインを調べ、系統的レビューを行いエビデンスを評価した。
→委員会のメンバーは、家庭医学、精神科、呼吸器科、循環器科と、方法論の専門家で構成され、実質的なCOIは有さなかった。
→文献検索は、2022年11月30日までの英語か韓国語の文献を対象とした。
→ガイドラインや系統的レビューのない問題については、関連するRCTを選択しメタ解析を行った。
→文献検索の結果に基づき委員会は、2020年の米国胸部疾患学会（ATS）ガイドライン（KKE285）を採択した。
→エビデンスレベルはGRADE方法論に基づき、高い、中等度、低い、とても低い、の4つに分類し、推奨の程度は、行うことを強く勧める、行うことを弱く勧める、行わないことを弱く勧める、行わないことを強く勧める、の4つに分類した。
→韓国ニコチン・タバコ研究学会（KSRNT）の文書編集者と匿名の査読者が勧奨をレビューし、KSRNTから

の出版を許可した。

推奨１）

Q：禁煙の主な治療薬として、バレニクリンとニコチンパッチのどちらを使用すべきか？

A：バレニクリンを、ニコチンパッチよりも推奨する（強い推奨、エビデンスレベル：中）

→ATSのガイドラインを評価した。

→なお、主要なQは単剤治療の比較だったが、即効型のニコチン製剤をパッチに併用すると禁煙成功率が25%高まるため、NRT治療を開始する際には併用療法を選択したり、投与ニコチン量をニコチン依存度により調節することが考えられる。

推奨２）

Q：禁煙の主な治療薬として、バレニクリンとブプロピオンのどちらを使用すべきか？

A：バレニクリンを、ブプロピオンよりも推奨する（強い推奨、エビデンスレベル：中）

→ATSのガイドラインを評価した。

→またその後2022年のネットワーク・メタ解析（KKE319q）では、バレニクリンが最も効果的な単剤治療であった。

推奨３）

Q：禁煙治療を開始する際に、バレニクリン＋NRTと、バレニクリン単剤のどちらが良いか？

A：条件付きで、バレニクリン＋NRTを、バレニクリン単剤よりも推奨する（弱い推奨、エビデンスレベル：中）

→2021年のKKE304を含む3つのRCTをメタ解析し、リスク比RR 1.27（95%CI：1.11-1.46）を得た。

→しかし、費用対効果や再喫煙防止効果について、さらなる研究が必要である。

推奨４）

Q：禁煙治療では、延長治療（12週間以上）と、標準治療（8-12週間）のどちらが効果的か？

A：12週間を越える延長治療を推奨する（強い推奨、エビデンスレベル：中）

→2015年以来実施されている韓国の禁煙支援プログラムは基本12週間からなり、必要時には年にもう3回追加することができる。

→2001-2021年の9つのRCTをメタ解析し、延長治療は長期成功率を18%高めた（RR 1.18、 95%CI：1.05-1.33）。

→韓国ではバレニクリンを24週間使用して徐々に禁煙する治療法が認可されている。

→再喫煙のリスクがあれば、バレニクリンとブプロピオンは1年まで処方でき、NRTの処方期間も延長できる。

推奨５）

Q：禁煙薬物療法は、禁煙準備のできていない喫煙者にも有効か？

A：タバコ依存の喫煙者には、禁煙準備ができるまで待つよりも、バレニクリン治療を開始するよう勧める。（強い推奨、エビデンスレベル：中）

→ATSガイドラインを評価した。

→2002-2015年の3つのRCTのメタ解析で、長期禁煙率は2倍になり（RR 2.00、 95%CI：1.70-2.35）、重篤な有害事象を増やさなかった。

→委員からは患者の自律性を侵害する懸念も示された。

推奨６）

Q：禁煙薬物療法は、精神疾患のある患者にも有効か？（薬物依存症、うつ病、不安障害、統合失調症、双極性障害）

A：バレニクリン治療を、ニコチンパッチよりも勧める。（強い推奨、エビデンスレベル：高）

→2016-2022年の6つのRCTをメタ解析し、バレニクリンはNRTより38%禁煙成功率を高め（RR 1.38、95%CI: 1.27-1.50）、重篤な有害事象を増やさなかった（RR 1.07、 95%CI: 1.00-1.15）。

推奨７）

Q：禁煙薬物療法は、COPD患者にも有効か？

A：バレニクリン、ブプロピオン、NRTによる禁煙薬物療法を勧める。（強い推奨、エビデンスレベル：中）

→文献によるとCOPD患者の38-77%が診断後も喫煙を続けている。

→2005-2020年までの5つのRCTをメタ解析し、3種の禁煙薬物療法は禁煙成功率を高め（RR 2.24、95%CI: 1.67-3.01）、重篤な有害事象は増えなかった。

→韓国初の国内禁煙治療ガイドラインを作成し、今後の発展の礎になることが期待される。

＜選者コメント＞

日本禁煙科学会とも交流のある韓国KSRNTなどが関わり、禁煙薬物療法の韓国初の国内ガイドラインが作成されました。

基本的には2020年の米国胸部疾患学会のガイドライン（KKE285）に準拠しつつ、最新の情報を加え、自国の臨床に合わせた内容になっています。この3月に出されましたが、バレニクリン・ロスについては触れられておらず、韓国では後発品が使用できているのでしょうか？

またバレニクリンとニコチンパッチの併用が勧められていたり、ブプロピオンを使用できる、バレニクリンを1年間処方できるなど、日本とは事情が異なる点も多そうです。

コロナがようやく終息しつつある昨今、また交流が再開されて、隣国との情報交換の機会が増えることにも期待がもたれます。

＜その他の最近の報告＞

KKE336a「喫煙の自然免疫への影響は禁煙後すぐ消えるが適応免疫への効果は長くつづく」

Violaine Saint-André等、Nature. 2024 Feb;626(8000):827-835. PMID:38355791

KKE336b「軍隊における喫煙規制が兵のタバコやニコチン製剤使用に与える効果についての系統的レビュー」

Muhamad Arham Bin Hashim等、Mil Med. 2024 Feb 8:usad507. PMID: 38330180

KKE336c「タバコ火傷痕が疑われる幼児虐待司法解剖例における走査型電子顕微鏡/エネルギー分散型X線（SEM/EDX）分析の試み」

Stefano Tambuzzi等、Am J Forensic Med Pathol. 2024 Jun 1;45(2):135-143. PMID: 38411204

KKE336d「夫の喫煙は妻の甲状腺刺激ホルモン値異常と関連し夫の禁煙で改善する：中国240万人10年コホートの後方視的解析」

Siyu Wu等、Int J Hyg Environ Health. 2024 Apr:257:114338. PMID: 38354683

KKE336e「線虫のニコチン依存モデルを用いたニコチン受容体研究」

Chinnu Salim等、Int J Mol Sci. 2024 Jan 29;25(3):1634. PMID: 38338915

KKE336f「喫煙しやすい未成年者は世界中で約2割でアメリカ地域の高所得国に多い」

Huaqing Liu等、Pediatrics. 2024 Mar 1;153(3):e2023062360. PMID: 38415299

KKE336g「電子タバコへの有害性意識はEVALIや若年者使用により高まっている：英国喫煙者の年次横断調査」

Sarah E Jackson等、JAMA Netw Open. 2024 Feb 5;7(2):e240582. PMID: 38416490

KKE336h「コロナワクチン接種後の抗S1抗体価低値リスクの一つが喫煙：米国6千人コホート解析」

John S Kim等、Nat Commun. 2024 Feb 19;15(1):1492. PMID: 38374032

KKE336i「日本の加熱式タバコ喫煙者は紙巻喫煙者より家の中での喫煙率が高い：2023年3万人のネット横断調査」

Satomi Odani等、Environ Health Prev Med. 2024:29:11. PMID: 38447971

KKE336j「日本の40歳未満医師529人への加熱式・電子タバコ意識調査：男性医師の紙巻喫煙率5%、加熱式2.8%以上」

Yuichiro Otsuka等、Tob Induc Dis. 2024 Feb 16:22. PMID: 38370494

KKE336k「超低ニコチンタバコと電子タバコはニコチンパッチ併用の有無に関わらず同程度の減煙効果がある：米国の中規模RCT」

Megan E Piper等、Nicotine Tob Res. 2024 Feb 13:ntae014. PMID: 38348917

KKE336l「デュラグルチド＋バレニクリン12週間の禁煙RCTの1年後結果：禁煙・体重抑制とも偽薬と差なし」

Hualin Lüthi等、EClinicalMedicine. 2024 Feb 9:68:102429. PMID: 38371479

KKE336m「新規肺結核患者への禁煙介入は禁煙率を高め結核治療成績を高める：パキスタンのRCT」

Muhammad Tahir Khan等、Microbiol Spectr. 2024 Apr 2;12(4):e0387823. PMID: 38385711

KKE336n「禁煙カウンセリングの半分を対面からwebにすると禁煙率が低下した：オランダのRCT」

Lutz Siemer等、J Med Internet Res. 2024 Feb 20:26:e47040. PMID: 38376901

KKE336o「怒りやすい喫煙者への解釈バイアス修正介入は減煙効果がある：米国小規模無作為化試験」

James M Zech等、Behav Res Ther. 2024 Apr:175:104499. PMID: 38412574

KKE336p「喫煙は寿命を13年短縮し禁煙は3年で寿命延長効果が出る：メタ解析」

Eo Rin Cho等、NEJM Evid. 2024 Mar;3(3):EVIDoa23002729. PMID: 38329816

KKE336q「電子タバコによる疾患オッズは紙巻同等で両者併用では紙巻を超える：メタ解析」

Stanton A Glantz等、NEJM Evid. 2024 Mar;3(3):EVIDoa2300229. PMID: 38411454

KKE336r「メール禁煙支援の効果に関するメタ解析」

Cheneal Puljević等、Tob Control. 2024 Mar 6:tc-2023-058323. PMID: 38448226

KKE336s「メンソール禁止法によりメンソール喫煙者の24%が禁煙する：メタ解析」

Sarah D Mills等、Nicotine Tob Res. 2024 Feb 21:ntae011. PMID: 38379278

KKE336t「水タバコは脳卒中リスクを2.8倍高める：メタ解析」

Mehrdad Bagherpour-Kalo等、Brain Behav. 2024 Jan;14(1):e3357. PMID: 38376055

KKE336u「喫煙は美容形成手術合併症のリスク因子である：メタ解析」

Gabriel Bouhadana等、Plast Surg (Oakv). 2024 Feb;32(1):115-126. PMID: 38433792

KKE336v「過去喫煙ではなく現喫煙がてんかんと関連する：メタ解析」

Yerin Kang等、BMC Med. 2024 Mar 4;22(1):91. PMID: 38433201

KKE336w「母親の出産前後での喫煙は子の喘息とアトピー性皮膚炎を増やす：メンデルランダム化研究」

Qiqi Ruan等、World Allergy Organ J. 2024 Feb 4;17(2):100875. PMID: 38351904

KKE336x「生涯喫煙や不眠に関わる遺伝子はテロメア短縮（老化）と関連する：メンデルランダム化研究」

Miao Chen等、J Transl Med. 2024 Feb 16;22(1):160. PMID: 38365769

KKE336y「タバコ煙の中のニコチンが肺機能低下・心拍数減少と関連する：多変量メンデルランダム化研究」

Jasmine N Khouja等、PLoS Genet. 2024 Feb 9;20(2):e1011157. PMID: 38335242

KKE336z「ストレスによる再喫煙の神経生物学的機序のレビュー」

Xinyu Wang等、Int J Mol Sci. 2024 Jan 25;25(3):1482. PMID: 38338760

KKE336aa「喫煙が腹部大動脈瘤形成におよぼす効果についてのレビュー」

B Kumar等、Georgian Med News. 2023 Dec:(345):183-188. PMID: 38325321

KKE336ab「紙巻や新型タバコ喫煙による唾液の変化についての系統的レビュー」

Sara Zięba等、Dent Med Probl. 2024 Jan-Feb;61(1):129-144. PMID: 38457285

KKE336ac「受動喫煙のマスメディア・キャンペーンとその効果についての系統的レビュー」

Carmen C W Lim等、BMC Public Health. 2024 Mar 4;24(1):693. PMID: 38438990

KKE336ad「アジアにおける禁煙デジタル介入の効果についての系統的レビュー」

Khang Wen Goh等、Ann Med. 2024 Dec;56(1):2271942. PMID: 38346353

KKE336ae「報酬による禁煙介入が誰になぜどのように有効かについての質的レビュー」

Rikke Siersbaek等、BMC Public Health. 2024 Feb 16;24(1):500. PMID: 38365629

KKE336af「禁煙介入の効果や実施戦略に関するレビュー」

Chidera N Onwuzo等、Cureus. 2024 Jan 11;16(1):e52102. PMID: 38344627

KKE336ag「禁煙支援トレーニングによる看護学生の学習効果についての系統的レビュー」

Guowen Zhang等、Nurse Educ Pract. 2024 Feb:75:103907. PMID: 38308947

KKE336ah「妊娠中のニコチン曝露が子の神経発達に及ぼす影響についてのレビュー」

Alicia C Wells等、Adv Drug Alcohol Res. 2023 Aug 11:3:11628. PMID: 38389806

KKE336ai「紙巻・電子・加熱式タバコの能動・受動喫煙が酸化ストレス・炎症反応マーカーにおよぼす影響についての系統的レビュー」

Paulina Natalia Kopa-Stojak等、Inhal Toxicol. 2024 Feb;36(2):75-89. PMID: 38394073

KKE336aj「韓国ではCovid-10蔓延後にステイホームを謳い電子および加熱式タバコのネットショップが増えた」

HyoRim Ju等、Tob Induc Dis. 2024 Feb 14:22. PMID: 38356660

KKE336ak「コロナ蔓延で禁煙のアドバイスや紹介が減り2022年でもまだ復旧していない：英国」

Laura Heath等、Prev Med. 2024 Apr:181:107923. PMID: 38432306

KKE336al「3か月以上続き生活に支障をきたすコロナ後遺症のリスク因子の一つが現喫煙：日本」

Aya Sugiyama等、Sci Rep. 2024 Feb 16;14(1):3884. PMID: 38365846

KKE336am「人工呼吸器管理を要したCovid-19患者の死亡リスクの一つが喫煙歴：日本」

Kazuhito Sakuramoto等、BMC Infect Dis. 2024 Feb 20;24(1):223. PMID: 38374034

KKE336an「喫煙歴はコロナワクチン接種後の抗体価低値と関連する：日本のコホート」

Naomi Matsumoto等、Sci Rep. 2024 Feb 25;14(1):4564. PMID: 38403650

KKE336ao「世界の喫煙による喘息疾病負荷は30年間に激減したが地域差がある」

Siying Zhang等、Environ Health. 2024 Feb 15;23(1):20. PMID: 38355550

KKE336ap「胎内受動喫煙があったり若年で喫煙を開始するほど晩年の骨粗鬆症リスクが高まり発症も早まる」

Dongsheng Di等、J Adv Res. 2024 Mar 1:S2090-1232(24)00083-3. PMID: 38431123

KKE336aq「ICAM5遺伝子多型はバレニクリンの異常夢や禁煙率と関連する：GWAS研究」

Meghan J Chenoweth等、Clin Pharmacol Ther. 2024 Jun;115(6):1277-1281. PMID: 38369951

KKE336ar「3つの前向きコホートを用いた多民族現喫煙者の摂取ニコチン量エピゲノムワイド関連解析」

Brian Z Huang等、Am J Hum Genet. 2024 Mar 7;111(3):456-472. PMID: 38367619

KKE336as「現喫煙や20箱年以上の過去喫煙は敗血症の発症リスクを高める：韓国4百万人10年コホートの後方視的解析」

Eun Hwa Lee等、J Epidemiol Glob Health. 2024 Feb 19. PMID: 38372892

KKE336at「バレニクリンによる禁煙治療中の脳内変化：fMRI研究のレビュー」

Vassilis N Panagopoulos等、Psychopharmacology (Berl). 2024 Apr;241(4):653-685. PMID: 38430396

KKE336au「香港の刑務所における禁煙コンテスト体験の質的研究」

Xue Weng等、Tob Induc Dis. 2024 Feb 19:22. PMID: 38375095

KKE336av「インドにおける禁煙への伝統・補完療法の利用状況」

Shivam Kapoor等、Indian J Community Med. 2024 Jan-Feb;49(1):144-151. PMID: 38425957

KKE336aw「結核患者のいる世帯の喫煙率は高い：アジアとアフリカの結核罹患率調査の解析」

Yohhei Hamada等、PLOS Glob Public Health. 2024 Feb 29;4(2):e0002596. PMID: 38422092

KKE336ax「世界204か国におけるタバコに起因する胃癌死亡は30年間で減少しているが地域によっては増えている」

Fupeng Ren等、Tob Induc Dis. 2024 Mar 1:22. PMID: 38434517

KKE336ay「喫煙に関連する状況シナリオに自由に継続文を書かせると喫煙者は喫煙に関連する文を作成する：喫煙者の解釈バイアス実験」

Alla Machulska等、Sci Rep. 2024 Feb 27;14(1):4796. PMID: 38413636

KKE336az「NRTに関する質問への認識力はGoogleアシスタント＞Apple Siri＞Amazon Alexa」

Samia Amin等、Eval Health Prof. 2024 Feb 26:1632787241235689. PMID: 38408450

KKE336ba「毎日受動喫煙を受けると脳卒中を初発するリスクが21%高まる：中国5万人11年の追跡」

Rumei Lu等、Ann Epidemiol. 2024 Apr:92:25-34. PMID: 38367798

KKE336bb「重喫煙者の子では尿中のコチニン代謝物とGABA濃度が相関する：バンコク2-4歳児の調査」

Jadsada Kunno等、Sci Total Environ. 2024 Mar 25:918:170720. PMID: 38325467

KKE336bc「マレーシアの喫煙者の四人に一人は加熱式タバコの使用経験がある」

Muhamad Alfakri Mat Noh等、Drug Alcohol Depend. 2024 Apr 1:257:111131. PMID: 38428371

KKE336bd「紙巻や電子タバコ使用者は味や匂いの障害を自覚する者が多い：米国の全国横断調査」

Rahaf H Bin Hamdan等、Tob Induc Dis. 2024 Feb 8:22. PMID: 38333886

KKE336be「電子タバコ使用直後に摂取カロリーは変わらないが空腹感は減る：米国小規模無作為化試験」

Gabrielle T Maldonado等、Exp Clin Psychopharmacol. 2024 Feb 15. PMID: 38358733

KKE336bf「電子タバコ使用者は糖尿病リスクが高い：韓国46万人の横断調査」

Wonseok Jeong等、Epidemiol Health. 2024:46:e2024029. PMID: 38374704

KKE336bg「電子タバコも毎日吸う紙巻喫煙者は紙巻喫煙本数が減っていく：米国3年コホート」

Eva Sharma等、Addict Behav Rep. 2024 Jan 4:19:100528. PMID: 38384864

KKE336bh「2021年10月に始まった豪州の処方可にしただけの電子タバコ規制方式は医療者には不人気」

Kylie Morphett等、Int J Drug Policy. 2024 Mar:125:104353. PMID: 38364356

KKE336bi「紙巻と加熱式タバコの主流煙とその凝縮液の毒性物質の比較」

Young-Ji An等、Environ Int. 2024 Mar:185:108502. PMID: 38368717

KKE336bj「IQOS煙によりヒト気道上皮細胞から誘導される代謝物の解析（細胞実験）」

Erin O Curley等、ERJ Open Res. 2024 Mar 4;10(2):00805-2023. PMID: 38444658

KKE336bk「現行販売の葉巻製品のタバコ特異的ニトロソアミンの比較：ラージシガー＞シガリロ＝リトルシガー（FDA）」

Jiu Ai等、Chem Res Toxicol. 2024 Feb 19;37(2):220-226. PMID: 38235526

KKE336bl「ニコチンポーチは高量のニコチンやニトロソアミンを含むものもある」

Nadja Mallock等、Tob Control. 2024 Feb 20;33(2):193-199. PMID: 38378209

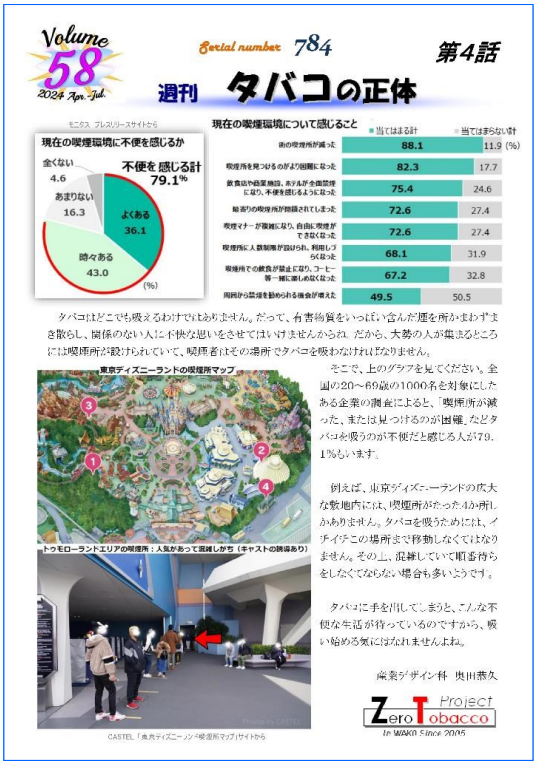
KKE336bm「ミフェプリストンはニコチン摂取行動を抑制する（ネズミの実験）」

Ranjithkumar Chellian等、J Psychopharmacol. 2024 Mar;38(3):280-296. PMID: 38332661

【週刊タバコの正体】

Vol.58 第4話～第7話　2024年05月

和歌山工業高校　奥田恭久



■Vol.58

(No.784)第4話　不便な喫煙環境

ータバコを吸えるところはかなり限られている...

タバコはどこでも吸えるわけではありません。だって、有害物質をいっぱい含んだ煙を所かまわずまき散らし、関係のない人に不快な思いをさせてはいけませんからね。だから、大勢の人が集まるところには喫煙所が設けられていて、喫煙者はその場所でタバコを吸わなければなりません。
そこで、上のグラフを見てください。全国の２０～６９歳の１０００名を対象にしたある企業の調査によると、「喫煙所が減った、または見つけるのが困難」などタバコを吸うのが不便だと感じる人が７９．１％もいます。

例えば、東京ディズニーランドの広大な敷地内には、喫煙所がたった４か所しかありません。タバコを吸うためには、イチイチこの場所まで移動しなくてはなりません。その上、混雑していて順番待ちをしなくてならない場合も多いようです。

タバコに手を出してしまうと、こんな不便な生活が待っているのですから、吸い始める気にはなれませんよね。

■Vol.58

(No.785)第5話　もったいない

ータバコを吸い続ける＝タバコを買い続ける...

タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、毎日必ず何本もタバコを吸わずにいられなくなります。つまり、毎日必ずタバコを持ち歩き、無くなれば買い求めなければならなくならないのです。
そこで皆さん、タバコの値段を知っているでしょうか。左のグラフにあるようによく知られているメビウスというタバコは、年々値上がりし現在２０本入りで５８０円もします。値上がり傾向はまだ続く見込みなので、タバコを吸い続けるのには、かなりお金がかかるのです。

一回に払うのは５８０円でもずっと買い続けると、どのくらいの金額になるでしょうか。
左図は１箱４３０円で計算した例ですが、毎月１万円以上もかかり、１年で１５万円も必要です。仮に３０年間吸い続けると４５０万円も煙となって消えてしまう事になるのです。

「もったいない」と感じずにいられないはずです。だからタバコに手を出してはいけません。

■Vol.58

(No.786)第6話　時は金なり

ータバコ代も時間も二重に無駄遣いしてしまう...

ニコチン依存症になり、毎日タバコを吸い続けなければ生活できない人には、タバコを買い続ける費用が必要です。煙となって消えてしまうものに使うお金はもったいないかぎりですが、もったいのはお金だけではありません。

下のグラフは東京都２３区にオフィスを構える会社に通勤する喫煙者７５０人に喫煙時間をアンケート調査した結果ですが、タバコを吸うために毎回平均１０分近くを要しています。と言うことは一日６回喫煙すると１時間もムダにしている計算になります。「時は金なり」とも言われる人生の貴重な時間をタバコのために使うなんて、もったいないかぎりです。

だから、やっぱりタバコは不必要ですよね。

■Vol.58隠れ喫煙

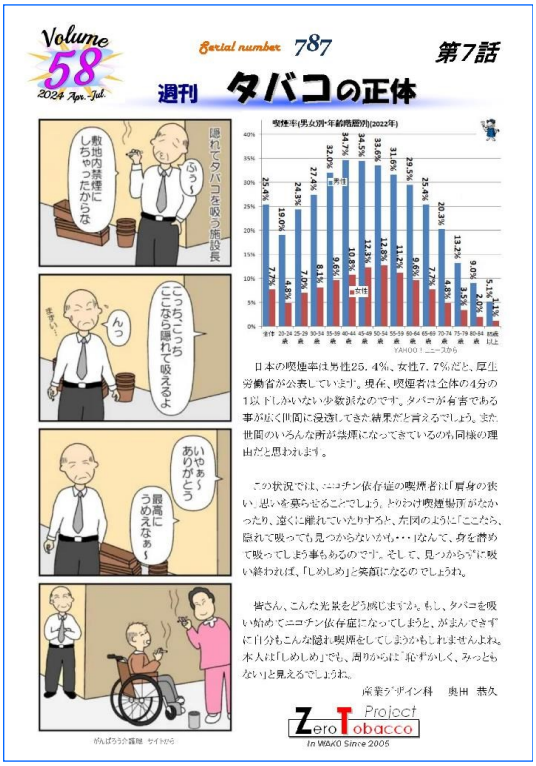
(No.787)第7話　隠れ喫煙

ー手近なところでズルをして隠れて吸う...

日本の喫煙率は男性２５．４%、女性７．７%だと、厚生労働省が公表しています。現在、喫煙者は全体の４分の１以下しかいない少数派なのです。タバコが有害である事が広く世間に浸透してきた結果だと言えるでしょう。また世間のいろんな所が禁煙になってきているのも同様の理由だと思われます。

この状況では、ニコチン依存症の喫煙者は「肩身の狭い」思いを募らせることでしょう。とりわけ喫煙場所がなかったり、遠くに離れていたりすると、左図のように「ここなら、隠れて吸っても見つからないかも・・・」なんて、身を潜めて吸ってしまう事もあるのです。そして、見つからずに吸い終われば、「しめしめ」と笑顔になるのでしょうね。

皆さん、こんな光景をどう感じますか。もし、タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、がまんできずに自分もこんな隠れ喫煙をしてしまうかもしれませんよね。本人は「しめしめ」でも、周りからは「恥ずかしく、みっともない」と見えるでしょうね。



毎週火曜日発行

ZeroTobacco Project In WAKO Since 2005

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

(2024年5月) 第299回(京都・ハイブリッド講習会)

【第２９９回全国禁煙アドバイザー育成講習会　京都・ハイブリッド講習会】

◆開催日：２０２４年５月１９日（日）
◆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】

薬局での禁煙支援　－卒煙のススメ－
グリーン薬局（静岡県薬剤師会元常務理事）　植兆満

今求められるタフスモーカー対策　禁煙支援から職場禁煙まで
日本禁煙科学会　高橋裕子

禁煙支援に役立つリラクセーションスキル
大阪商業大学　東山明子

第4期特定健診・特定保健指導：見直しの経緯とポイント
京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻　健康情報学分野　中山健夫

Ｑ＆Ａ

※2024年6月8日(土)　録画放映実施

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」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：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１８巻（０５）
２０２４年（令和６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