

禁煙科学

Vol. 19 (09), 2025. 09



今月号の目次

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2025年9月 KKE353-KKE354)

KKE353 「日本人は若い世代ほど喫煙量が少なく早めに禁煙するようになってきたが
1日10本以上の喫煙量は維持されている：1906-2004年出生コホートの統合解析」

KKE354 「屋外禁煙の遵守を左右する要因についての文献レビュー」

舘野 博喜 1

【連載】

週刊タバコの正体 (2025年9月 No. 833-836)

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 14

第307回 群馬 (2025年9月7日)

開催報告 東福寺 幾夫 15

禁煙科学 最近のエビデンス 2025/09

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、併記の原著等をご参照ください。

目次

- KKE353 「日本人は若い世代ほど喫煙量が少なく早めに禁煙するようになってきたが
1日10本以上の喫煙量は維持されている：1906-2004年出生コホートの統合解析」
KKE354 「屋外禁煙の遵守を左右する要因についての文献レビュー」

KKE353

「日本人は若い世代ほど喫煙量が少なく早めに禁煙するようになってきたが1日10本以上の喫煙量は維持されている：

1906-2004年出生コホートの統合解析」

Shiori Tanaka等、Lancet Reg Health West Pac. 2025 May 7:58:101562. PMID: 40475886

[https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(25\)00099-9/fulltext#app-1](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(25)00099-9/fulltext#app-1)

→日本は2005年にFCTCを批准したが目標喫煙率には届いておらず、自国の目標であった2022年の12%未満にも、14.8%と届かなかった。

→国民健康・栄養調査は、2010年以降は喫煙開始と禁煙時の年齢を集計しなくなった。

→そこで今回、6つの国立高度専門医療研究センターのコホートであるNC-CCAPHのデータを用いて、日本における喫煙率のみならず喫煙開始や禁煙、喫煙量について検証した。

→6つの国立センターには、国立がん研究センター、国立循環器病研究センター、国立精神・神経医療研究センター、国立国際医療研究センター、国立成育医療研究センター、国立長寿医療研究センターが含まれる。

→9つのコホートのうち、登録時の喫煙状況を調べた8つのコホートを解析した。

→1989-2020年の間に15-104歳の412,591人が登録され、統合解析を行った。

→喫煙状況には、喫煙歴、喫煙開始年齢（8歳を下限）、禁煙時年齢（15歳を下限）、1日喫煙本数が含まれた。

→情報不足の登録者や二重登録者、1920年より前に生まれた人、20歳未満の人等は除外し、393,023人が解析対象となった。

→性別で層別化し、制約付き3次自然スプライン関数を用いた年齢・期間・出生コホートモデルから、喫煙開始や禁煙の年間確率、喫煙率、喫煙本数の分布を推計した。

→喫煙開始や禁煙の確率は、各コホートの中で1年後に変化する喫煙状況として求めた。

→喫煙者と非喫煙者で死亡率が異なるため、高齢喫煙者の人数が少なくなり、喫煙率に影響がでる。

→そのため、喫煙経験者の割合を累積喫煙開始確率から推計し、それに累積禁煙確率を加味して現喫煙者（喫煙経験あり、禁煙なし）の割合を算出した。

→1日喫煙本数は、1-10本、11-20本、21本以上に分けた。

→また年齢とコホートの年代は、男性では5歳と5年ごと、女性では10歳と10年ごとに分けて解析した。

- 登録時の年齢は平均51.8歳（±13.8 SD）、40.9%が女性、2005-2019年に実施された調査にはほぼすべての出生コホートが含まれた。
- 喫煙開始年齢の中央値は、いずれのコホートでもほぼ20歳で差がなかった。
- 60歳以上で開始した人はいなかった。
- 男性の喫煙開始年齢は20歳でピークとなり、その後減って30歳を超えると最少になった。
- 喫煙開始確率のピークは1925-1929年の出生コホートで見られ、その後のコホートでは徐々に減り、1995-1999年生れでは、1950-1954年生れの3分の1まで減少した。
- 女性の喫煙開始確率は男性よりずっと低く、1920-1930年代生れでは30-50代で最多であり、その後のコホートでは20歳にピークが来た。
- 喫煙開始確率は1920-1924年生れから徐々に増加し、1970-1974年生れでピークとなり、その後減少し、男性と同様に1995-1999年生れでは、1970-1974年生れの3分の1まで減少した。
- 禁煙時年齢の中央値は、40-51歳に分布したが、半数の人は、早い人では30代で禁煙し、遅いと50代で禁煙していた。
- 男性の禁煙年齢は、1920-1924年から1975-1979年の古いコホートでは変動するパターンを示したが、1980-1984年から1995-1999年のコホートでは、若いうちに禁煙が始まり高齢でピークとなる一貫してより高い禁煙確率を示した。
- 女性ではすべてのコホートで男性より禁煙確率が高く、禁煙時年齢は高かった。
- 経年的な変化を見ると、禁煙確率は1990年代後半に高まり始め、男女とも（とくに男性では）2010年頃にピークが来ており、禁煙の若年化がうかがえる。
- 1980年以降生れの人でこのピークが不明瞭化しているのは、まだ喫煙を開始していなかったためであろう。
- 男性の喫煙率は20-30代にピークがあり、年齢とともに減少した。
- 年代別のピークは、1925-1929年生れでは喫煙率70%であり、1930-1944年生れでいったん下がり、1945-1954年→生れでまた増加し、その後は漸減した。
- 女性の喫煙率は1965-1979年生れの20%が最大であり、その後は漸減した。
- 1920-1939年生れでは50代に喫煙率のピークがあった。
- 女性の喫煙率が上昇し始めたのは1970年代で、2000年の前にピークが来て漸減した。
- 男性の1日喫煙本数の中央値は20本で、半数の人が15-30本吸っていた。
- 女性では中央値15本で、半数の人が10-20本吸っていた。
- 男性の喫煙量のピークは1950-1959年生れで見られ、その後漸減した。
- 経年的には、1990年前後でピークとなり、その後漸減した。
- 女性にも似た傾向が見られたが、男性に比べ本数の変化は小さかった。
- これらの変化にも関わらず、男性も女性も平均1日10本以上のところで固定化していた。
- 日本人の喫煙率は下がっているが、1日喫煙本数は男女とも下げ止まっている。

<選者コメント>

日本人の喫煙や禁煙の状況について、8つのコホートを統合し、40万人を解析した報告です。

1920年から2004年生れの人を対象で、1989-2020年にコホートに登録された人（男：女＝6：4）の、出生年、喫煙開始年齢、禁煙時年齢、喫煙率、1日喫煙本数と、その世代・時代での変化が検証されました（紙巻タバコのみ）。

結果は大まかには、

- ・喫煙開始年齢：男女とも20歳にピークがある、若い世代になるほど喫煙を開始する人が減る。

- ・禁煙時年齢：40-51歳が多く、徐々に若年化している、女性の方が禁煙時年齢が高い。
 - ・喫煙率：各世代とも20-30代にピークがあり、1920-1939年生れの女性では50代にピークがあった。世代とともに喫煙率は下がっている。
 - ・1日喫煙本数：男性20本、女性15本が多く、男性の半数は15-30本、女性の半数は10-20本吸っている。
- 男女とも本数は減る傾向にあるが、10本以上のところで下げ止まっている。

といった結果でした。

男性の喫煙行動にはタバコ価格が、女性の喫煙行動には社会参加が影響し、20年の開きがあるのではないかと考察されています。

日本における大規模な（7回りの世代にも渡る）喫煙行動を集約した報告でありご紹介させていただきました。

＜その他の最近の報告＞

KKE353a 「喫煙の人体組織への影響は加齢と相似する：人体46組織のオミクス解析」

Jose Miguel Ramirez等、Genome Med. 2025 Jun 2;17(1):66. PMID: 40457411

KKE353b 「GDF15とその受容体は喫煙による体重変化に関与する：メンデルランダム化研究（中国）」

Alexander C Tinworth等、EBioMedicine. 2025 Jul;117:105806. PMID: 40527012

KKE353c 「日本の禁煙外来受診患者は加熱式タバコ販売後から減少している」

Chie Taniguchi等、Tob Control. 2025 Jun 18;tc-2025-059331. PMID: 40533183

KKE353d 「呼吸器疾患患者にすぐに禁煙外来を紹介すると禁煙率が高まる：トルコのRCT」

Dilek Karadogan等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 5;23. PMID: 40475312

KKE353e 「高頻度と低頻度の8週間鍼治療で禁煙率に差なし：中国162人のRCT」

Chen Shumin等、J Tradit Chin Med. 2025 Jun;45(3):651-659. PMID: 40524304

KKE353f 「妊婦の能動・受動喫煙や夫の喫煙が新生児のDNAメチル化におよぼす影響についての大規模メタ解析」

Thanh T Hoang等、Environ Health Perspect. 2025 Jun 6. PMID: 40478623

KKE353g 「NRTを含む非可燃性ニコチン製剤の口腔への影響についてのRCTメタ解析」

Giusy Rita Maria La Rosa等、J Dent. 2025 Sep;160:105910. PMID: 40518041

KKE353h 「経頭蓋磁気刺激のニコチン依存症への効果は症状誘発で増強される：メタ解析」

Daniel Bello等、JAMA Psychiatry. 2025 Aug 1;82(8):768-777. PMID: 40465306

KKE353i 「反復経頭蓋磁気刺激の禁煙効果と安全性についてのメタ解析」

Xue Shang等、Gen Hosp Psychiatry. 2025 May 16;96:18-27. PMID: 40472574

KKE353j 「喫煙者は将来の不利益を思うよりも今吸うとイやな気分が減る期待感から喫煙する：メタ解析」

Martin Pinquart等、Drug Alcohol Depend. 2025 Aug 1;273:112727. PMID: 40451019

KKE353k 「インドでは癌の診断後も74%の患者がタバコ製品の使用を続けている：メタ解析」

Vishnu Rajan等、J Cancer Policy. 2025 Jun 6;100605. PMID: 40484231

KKE353l 「GLP-1アナログの薬物依存症治療効果についての神経生物学的レビュー」

Juan David Marquez-Meneses等、Int J Mol Sci. 2025 Jun 1;26(11):5338. PMID: 40508146

KKE353m 「成人喫煙者へのデジタル禁煙介入の効果についての系統的レビュー」

Milind Wasnik等、Addict Health. 2025 Jan;17:1566. PMID: 40458272

KKE353n 「認知行動療法の禁煙効果についてのRCTメタ解析：禁煙率を4倍高める」

Rajesh Kumar等、Osong Public Health Res Perspect. 2025 Jun;16(3):223-235. PMID: 40485410

KKE353o「非感染性疾患撲滅のため5年以内に結果を出せる取り組みがタバコ問題には5つある：受動喫煙防止が1番目、禁煙治療薬の無償提供が2番目」

Gauden Galea等、Lancet Reg Health Eur. 2025 Mar 24;52:101281. PMID: 40452915

KKE353p「重症筋無力症発症時の喫煙は18-49歳での早期発症と関連する：スウェーデン1千例の症例対照研

Malin Petersson等、Neurology. 2025 Jul 8;105(1):e213771. PMID: 40493875

KKE353q「喫煙は非アルコール性脂肪性肝疾患と関連し10年以上の禁煙でリスクが下がる：韓国1.2万人男性の横断調査」

Hyun Joe等、PLoS One. 2025 Jun 9;20(6):e0325305. PMID: 40489526

KKE353r「未成年で喫煙を開始すると壮年期の口腔環境が悪く9歳以下での開始では喫煙量によらない：ブラジル7千人の調査」

Leandro Machado Oliveira等、J Dent. 2025 Sep;160:105893. PMID: 40490046

KKE353s「大腿骨頭壊死症のリスク因子第3位はニコチン使用：米国6万人の解析」

Anirudh Buddhiraju等、J Arthroplasty. 2025 Jun 7. PMID: 40490143

KKE353t「1990-2021年世界の受動喫煙による気管・気管支・肺癌の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」

Jinfeng Yao等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 12;23. PMID: 40510731

KKE353u「1990-2021年世界と中国の受動喫煙による脳梗塞の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」

Xiao Zhou等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 5;23. PMID: 40475310

KKE353v「1990-2021年中国の喫煙による脳卒中とその亜型の変化（GBD研究の解析：中国）」

Bo Hei等、J Stroke Cerebrovasc Dis. 2025 Aug;34(8):108368. PMID: 40480483

KKE353w「1990-2021年世界の喫煙による喉頭癌死亡の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」

Jie Yang等、World J Surg Oncol. 2025 Jun 9;23(1):226. PMID: 40490775

KKE353x「1990-2021年世界の喫煙による膵臓癌の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」

Roubing Du等、Front Oncol. 2025 May 30;15:1547029. PMID: 40519307

KKE353y「喫煙者は高尿酸血症の発症割合が高い：中国3千人の後方視的コホート研究」

Peihua Li等、Tob Induc Dis. 2025 May 30;23. PMID: 40453634

KKE353z「背側線条体を障害した患者は禁煙しやすい：小規模症例対照研究」

Chuya Jing等、Front Neurol. 2025 May 19;16:1553200. PMID: 40458468

KKE353aa「喫煙者は非静脈瘤性上部消化管出血の再入院が多い：米国34万人の解析」

Dheeraj Alexander等、Dig Dis Sci. 2025 Jun 4. PMID: 40461918

KKE353ab「鼻形成術の転帰や合併症は喫煙の有無で差がない」

Bugra Tugertimur等、Plast Reconstr Surg. 2025 May 28. PMID: 40489744

KKE353ac「日本で放置されている加熱式タバコの低害宣伝は加熱式タバコ開始と関連している：JASTIS研究2018-2022」

Kayo Togawa等、Tob Control. 2025 Jun 2;tc-2024-058909. PMID: 40461121

KKE353ad「日本の加熱式タバコ喫煙者は職業性転倒と骨折が多い：1.8万人のネット横断調査」

Saki Tsushima等、Sci Rep. 2025 Jun 6;15(1):20035. PMID: 40481313

KKE353ae「ドイツの加熱式タバコ使用経験者は2018-2023年に4倍以上に増えIQOSが最多」

Alex Maximilian Keller等、BMJ Open. 2025 Jun 17;15(6):e094610. PMID: 40527558

KKE353af「禁煙政策を強めた地域ほど心血管リスクが下がった：インドネシア24万人2年間のレセプト解析」

Wahyu Septiono等、Tob Control. 2025 Jun 13;tc-2024-059178. PMID: 40514227

KKE353ag「世界における10年間の喫煙研究の動向：米国・中国・欧州が中心」

Saumya Richa等、Healthcare (Basel). 2025 May 23;13(11):1224. PMID: 40508838

KKE353ah「電子タバコ”喫煙”という、用語の誤用法が学術文献でも頻用されている」

Yusuff Adebayo Adebisi等、Intern Emerg Med. 2025 Jun 18. PMID: 40533720

KKE353ai「ニコチンは $\alpha 7$ ニコチン受容体を介した脂質代謝リプログラミングと抗炎症シグナルを介してパーキンソン病を抑制する（ネズミの実験）」

Jingjing Yang等、Mol Neurobiol. 2025 Sep;62(9):11009-11024. PMID: 40490660

KKE353aj「加熱式タバコに添加されている6種類のエステル熱分解はGS/MSで解析できる：中国タバコ」

Mengnan Yin等、J Chromatogr A. 2025 Aug 16;1756:466100. PMID: 40451105



KKE354

「屋外禁煙の遵守を左右する要因についての文献レビュー」

Sophie J A Jooren等、Prev Med. 2025 Oct;199:108361. PMID: 40695414

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743525001446?via%3Dihub>

→世界の男性19%、女性33%が今も受動喫煙に曝露されている。

→屋外禁煙は国や地域、施設によって施行方法が異なり、自主規制や条例など様々で罰則の有無も異なる。

→屋外禁煙の報告を見ると遵守率は一般に低く、原因は様々指摘されているが、知見は限定的である。

→今回、喫煙者のどのような反応が遵守につながるのか、屋外禁煙の施行方法や内容の影響はどうか調べるため、単なる系統的レビューではなく、リアリストレビューを行った。

→2000年1月1日から2023年9月1日までの英語とオランダ語の文献を調べた。

→屋外禁煙の遵守に影響した機序（喫煙者の心理プロセス）と文脈的要因（屋外禁煙の施行方法）について報告されていた文献を調査し、最終的に25文献を解析対象とした。

→機序・文脈的要因・遵守に関わる論文部分をMAXQDA（ver 22.4.1）を用いてコード化した。

→複数の著者間でコーディングの一致率を計算し、差異について討議を繰り返すことで、最終的に80.7%の一致率を得た。

遵守率を高める要因

1)

→喫煙者が、禁煙について考えるよう促されていると感じれば、遵守する気持ちが高まる。

→報告によれば、喫煙が禁止された環境を作ることにより、喫煙者に禁煙を考えることを促すことができる。

→さらには、明示的に禁煙化されていないエリアでも喫煙が減る可能性もある。

2)

→社会が禁煙化に向かっている場合などで、喫煙者が禁煙化を支持すると、遵守率が高まる。

→報告によれば、禁煙化を支持する喫煙者も多く、国が法制化している場合や、子どもや非喫煙者への健康影響が共有されている場合、などでは遵守率が高まる。

3)

→禁煙化のポリシーが明確に伝えられ、喫煙者の理解と認識が高まれば、遵守率が高まる。

→禁煙エリアの境界を明確に示し、指定喫煙場所があることを示すことが必要である。

→ポリシーの明確さを担保する効果的な方法として、公的文書にエリアを明記することが挙げられ、文書化の重要性を複数の研究が指摘している。

→禁煙ポリシーを伝える看板もよく用いられるが、目立つデザインが有効である。キャンペーン、（ソーシャル）メディア、ウェブサイトなども活用できるし、繰り返しの情報発信が重要である。

遵守率を下げる要因

4)

→長期の喫煙者やストレスが多い場合にはとくに、喫煙への依存を体感し、遵守率が低下する。

→報告によれば、多くの人が喫煙を必要なものと感じており、依存はあらゆる他の思考を凌駕してしまう。

→とくに長期の喫煙者やストレスが多い場合には、喫煙は合理的な解消法と捉えられる。

5)

→禁煙化の効果に疑問を持っていたり信用していない場合、とくに強制力が弱く他の人たちが喫煙を続けている場合には、遵守率は低下する。

→報告では、強制するだけのリソースがないと感じたり、違反しても罰せられないと気づいたりすると疑念のもとになる。

→リソースの不足は共通の課題であり多く報告されている。

→罰金は警告より有効とする報告もあるが、否定的な報告もある。

→またとくに問題なのは、教師や指導者、医療者など模範を示すべき人たちが遵守しない場合である。

6)

→禁煙化政策により、汚名（stigma）を着せられると感じると、遵守に対し抵抗的となる。

→汚名感情には、喫煙する権利が制限される、疎外感や不公平感、喫煙を楽しめない、喫煙の合法性への疑問視などが含まれる。

→喫煙可能エリアがあるとマシかもしれないが、小さくて混雑していると欲求不満も生じる。

→また喫煙場所の設置は、喫煙所の維持や苦情への対応が必要になり、喫煙所の周知が難しいという問題もある。

→一方、喫煙所がないと、たとえばキャンパスの外で夜集まって吸うなど、事故の起きるリスクも増えたり、近隣住民の迷惑になることもある。

7)

→喫煙者が禁煙化ポリシーを不適切や行き過ぎと感じる場合、とくに喫煙は個人の自由と考えている場合などには遵守に抵抗的となる。

→喫煙はただの習慣であり、ストレス解消法だと考えている場合や、わざわざ喫煙所まで行かなくてはならないと感じる場合などである。

8)

→禁煙エリアが、喫煙所や灰皿をも含む広い場所を指定してしまうと、ポリシーが喫煙者に分かりにくくなり遵守率が低下する。

→喫煙者が禁煙政策を分かっていたとしても、禁煙エリアの中に喫煙所や灰皿のある場所が含まれてしまうと、なし崩しになってしまう。

→禁煙エリアが広すぎると喫煙者にとって、休憩時間に遠方まで行くことは非現実的となる。

→またエリアが広いと違反への対応が困難になる。

→喫煙所の設置の是非は議論のあるところであり、吸い殻ゴミ、場所についての論争、苦情への対応、維持などが問題になる。

→喫煙所は喫煙者にネガティブな気持ちを抱かせるという意見や、逆に追放感を減らすという意見がある。

→灰皿は吸い殻の管理をしやすくするが、子どもなどには喫煙を正当化して促進する面も持つ。

→屋外禁煙政策への遵守には、喫煙者側の心理と政策内容が関係している。

<選者コメント>

オランダから、屋外禁煙政策の遵守に関わる要因についての報告です。

約24年分の研究報告のレビューですが、単なる系統的レビューではなく、喫煙者側の心理と、政策内容の双方の視点から遵守への影響を見る、リアリストレビューの方法がとられました。

屋外禁煙政策の遵守にプラスに働く要因としては、喫煙者が、政策により禁煙を促され、禁煙政策を受け入れ、目的をきちんと理解すること、であり、遵守にマイナスに働く要因としては、タバコ依存、汚名(stigma)感情、禁煙政策を無関係で誇張していると考え、効果や強制力を感じない、政策への不理解、が指摘されました。喫煙所の設置問題も常々議論になりますが、海外でも同じ問題に直面し、文献的報告も複数あることが分かります。

本論文の推奨としては、国や自治体等による分かりやすく強制力を持った禁煙政策を進めること、地域コミュニティも参画すること、喫煙者を悪者にせず禁煙支援も提供すること、公的・非公的な執行役を育てるプログラムを作ること、そして喫煙所は設置せずに政策の理解を得るコミュニケーションを積極的に行うこと、が挙げられています。

直接関係はありませんが、先週から始まったNEJMのReducing Tobacco Use Worldwideシリーズも、見逃せませんね^_^

<その他の最近の報告>

KKE354a 「育児で職を離れる期間が長くなるほど女性の喫煙が増える：欧州50年のデータ解析」

Anna-Theresa Renner等、J Health Econ. 2025 Aug;102:103004. PMID: 40570596

KKE354b 「フランス北西部の禁煙産科病棟・分娩室におけるタバコ離脱症状へのケア状況：ほとんどの産科病棟にNRTが準備されている」

Beatrice Pierrot等、Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2025 Aug;312:114551. PMID: 40602072

KKE354c 「34年分の国民健康・栄養調査の解析による日本人の喫煙・禁煙開始と喫煙量の変化」

Phuong The Nguyen等、Tob Control. 2025 Jul 1;tc-2024-059262. PMID: 40592573

KKE354d 「fMRI研究では喫煙後1-2時間空けて撮影しないと喫煙の影響が加わってしまうことに注意を：レビュー」

Merel Koster等、Neuroimage. 2025 Aug 15;317:121382. PMID: 40683401

KKE354e 「喫煙欲求は場所よりタイミングの影響が大きい：スマホでの追跡研究」

Han Yang等、NPJ Digit Med. 2025 Jul 5;8(1):409. PMID: 40615665

KKE354f 「年金生活者の禁煙にはNRTより電子タバコが効果的：豪州1千人のRCT」

Ryan J Courtney等、Ann Intern Med. 2025 Aug;178(8):1085-1094. PMID: 40658956

KKE354g 「禁煙の薬物依存症病棟からの退院時に電子タバコかNRTで禁煙介入するRCT：7か月禁煙率に差なし」

Billie Bonevski等、Lancet Public Health. 2025 Jul;10(7):e568-e577. PMID: 40602856

KKE354h 「ニコチンポーチによる禁煙介入の探索的試験：6mgのほうが3mgより有効な可能性」

Lisa M Fucito等、Tob Control. 2025 Jun 23;tc-2024-059094. PMID: 40550628

KKE354i 「12週間のニコチン含有か非含有の電子タバコ使用は1年後の紙巻禁煙率を高める：カナダ376人のRCT」

Kristian B Filion等、JACC Adv. 2025 Jun;4(6 Pt 2):101833. PMID: 40579065

KKE354j「禁煙の精神的メリットの警告表示を見せると禁煙意欲が高まる：英国6百人のRCT」

Katherine Sawyer等、BMC Public Health. 2025 Jul 3;25(1):2331. PMID: 40610984

KKE354k「NRTや動画を用いたデジタル禁煙介入は禁煙率と肺癌検診受診率を高める：米国152人のRCT」

Mary E Cooley等、Lung Cancer. 2025 Aug;206:108647. PMID: 40669310

KKE354l「電子タバコはCOPD罹患と関連する：メタ解析」

Muhammed Shabil等、NPJ Prim Care Respir Med. 2025 Jul 7;35(1):31. PMID: 40624045

KKE354m「ゲーミフィケーション介入の禁煙効果についてのメタ解析：短期効果あり」

Dina Syazana Ho Imran Ho等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 26:23. PMID: 40575736

KKE354n「ITを用いたアクセプタンス・コミットメント・セラピーの禁煙効果のメタ解析：短期効果あり」

Xueqin Xia等、Int J Nurs Stud. 2025 Oct;170:105147. PMID: 40633297

KKE354o「電子タバコを使用する妊婦は早産や低出生体重が多い：メタ解析」

Alexandre Vallee等、Women Birth. 2025 Sep;38(5):101951. PMID: 40651293

KKE354p「喫煙と禁煙が肺がん患者に与える影響についてのレビュー」

Fabrizio Minervini等、Eur Respir Rev. 2025 Jun 25;34(176):240175. PMID: 40562437

KKE354q「セロトニン作動性幻覚剤の禁煙・減煙効果についての系統的レビュー」

Dillon L Glenn等、J Psychopharmacol. 2025 Sep;39(9):930-939. PMID: 40643107

KKE354r「電子タバコの癌リスクについての系統的レビュー」

Guilherme Guedes de Oliveira等、J Cancer Policy. 2025 Sep;45:100615. PMID: 40691942

KKE354s「禁煙支援についてのレビュー」

Furio Colivicchi等、Prog Cardiovasc Dis. 2025 Jul 16:S0033-0620(25)00106-9. PMID: 40681135

KKE354t「喫煙と子宮内膜症の関係についての叙述的レビュー」

Alexandre Vallee等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 26:23. PMID: 40575735

KKE354u「歯学生への禁煙支援教育の効果についての系統的レビュー」

Xiaochen Jiang等、Int Dent J. 2025 Oct;75(5):100896. PMID: 40644948

KKE354v「ニコチン依存の多面性についての認識は不足している：文献レビュー」

Allison A Temourian等、Curr Addict Rep. 2025;12(1):66. PMID: 40655929

KKE354w「外傷整形外科におけるニコチン/タバコ使用と疼痛についてのレビュー」

Jafar Bakhshaie等、Arch Orthop Trauma Surg. 2025 Jun 30;145(1):357. PMID: 40586842

KKE354x「タバコ煙のパイロトーシス効果についてのレビュー」

Astari Pranindya-Sari等、Nicotine Tob Res. 2025 Jul 3:ntaf140. PMID: 40604941

KKE354y「親や祖父母の喫煙によるエピゲノム変化についてのレビュー」

Maria Vlachou等、Biomed Rep. 2025 Jun 23;23(3):146. PMID: 40599616

KKE354z「精神神経免疫学的観点から見たニコチンの利点についてのレビュー」

Liudas Vincentas Sinkevicius等、Int J Mol Sci. 2025 Jul 4;26(13):6437. PMID: 40650213

KKE354aa「インドにおける過去20年間のタバコ研究のレビュー」

Alok Singh等、Front Res Metr Anal. 2025 Jul 3;10:1496571. PMID: 40678731

KKE354ab「喫煙はアルツハイマー病のリスクと禁煙はパーキンソン病・ALSのリスク低下と関連する：GWAS研究」

Chaochao Chen等、J Transl Med. 2025 Jul 4;23(1):743. PMID: 40615926

KKE354ac「6か月の軍派兵中の禁煙プログラム提供による喫煙率の変化とその要因：英国」

Kirsten A L Morris等、BMJ Mil Health. 2025 Jun 30. PMID: 40588343

- KKE354ad「脂質異常症患者は禁煙すると新規糖尿病発症のリスクが減る：韓国3万人5年の追跡」
Woojin Seo等、Tob Induc Dis. 2025 Jun 23:23. PMID: 40552061
- KKE354ae「禁煙すると精子の質とDNAメチル化が改善する」
Jiajun Cui等、Commun Biol. 2025 Jul 15;8(1):1053. PMID: 40665023
- KKE354af「欧州29か国の術前喫煙状況と合併症の関連」
STARSurge Collaborative、Lancet Reg Health Eur. 2025 Apr 15:53:101282. PMID: 40636061
- KKE354ag「慢性疼痛があるとNRT+行動支援での禁煙率が低い：カナダ5万人の解析」
Sabrina Voci等、Nicotine Tob Res. 2025 Jul 13:ntaf145. PMID: 40652300
- KKE354ah「妊婦の受動喫煙は新生児臍帯血の甲状腺ホルモン値変化と関連する：中国6百人調査」
Tengwei Gui等、Environ Pollut. 2025 Oct 1:382:126732. PMID: 40581174
- KKE354ai「喫煙は脳部位の縮小と精神疾患の元になるが脳部位の縮小が精神疾患の原因ではない」
Margot P van de Weijer等、Psychol Med. 2025 Jun 24:55:e171. PMID: 40553041
- KKE354aj「うつ病患者へのバレニクリンの禁煙効果は精神症状の安定性とは無関係に得られる：RCTの二次解析」
Brian Hitsman等、Drug Alcohol Depend. 2025 Sep 1:274:112761. PMID: 40582092
- KKE354ak「禁煙後の腹囲増加は家族因子が関連し運動で減る：フィンランドの双子コホート」
Maarit Piirtola等、Int J Obes (Lond). 2025 Jun 29. PMID: 40581679
- KKE354al「米国高校生のニコチン使用は2017年まで減っていたが電子タバコで2018-19年に急増した減っている」
Sarah E Jackson等、Addiction. 2025 Jun 25. PMID: 40557691
- KKE354am「米国加州の若年成人電子タバコ使用者は74%が中止を試み、うち63%が成功するが48%は再使用する」
Reid C Whaley等、Nicotine Tob Res. 2025 Jul 20:ntaf148. PMID: 40684797
- KKE354an「喫煙者は用量依存性に自殺念慮・企図のリスクが高く40-50代男性がハイリスク：韓国の横断研究」
Jae Han Kim等、Front Psychiatry. 2025 Jun 6:16:1440792. PMID: 40547118
- KKE354ao「放射性ヨード治療によるバセドウ病眼症発症リスクのひとつが喫煙」
Hwa Young Ahn等、Endocrine. 2025 Jul 9. PMID: 40634822
- KKE354ap「喫煙経験者は30日以内の再入院が多い：米国4万5千人の解析」
K Michael Cummings等、Nicotine Tob Res. 2025 Jul 10:ntaf144. PMID: 40637243
- KKE354aq「ニコチン代謝の速さは悪い健康状態と関連する：UKバイオバンクを用いたPheWAS研究」
Jadwiga Buchwald等、Eur J Epidemiol. 2025 Jul 12. PMID: 40646428
- KKE354ar「1990-2021年世界の喫煙と大量飲酒による高齢者上咽頭癌の疾病負担（GBD研究の解析：中国）」
Xiao Wang等、Front Public Health. 2025 Jun 12:13:1614389. PMID: 40575097
- KKE354as「1990-2021年世界の喫煙による加齢黄斑変性の疾病負担（GBD研究の解析：中国）」
Pengcheng Hu等、Tob Induc Dis. 2025 Jul 11:23. PMID: 40656874
- KKE354at「喫煙がパーキンソン病と潰瘍性大腸炎のリスクを下げるのは $\alpha 7$ ニコチン受容体を介したWnt経路による可能性がある」
Yingyan Li等、Int J Biol Macromol. 2025 Aug;319(Pt 4):145701. PMID: 40609942
- KKE354au「DNAメチル化を介して子どもの過体重をきたす要因の一つが受動喫煙：マルチオミクス解析」
Congrong Wang等、Environ Int. 2025 Aug:202:109630. PMID: 40580709
- KKE354av「受動喫煙は腹部肥満と関連する：台湾バイオバンク研究」
Pin-Rong Chen等、Sci Rep. 2025 Jul 1:15(1):21683. PMID: 40596040

KKE354aw「受動喫煙や胎内喫煙曝露は脳卒中リスクを高める：中国33万人12年コホート」

Yi-Ping Huang等、J Stroke Cerebrovasc Dis. 2025 Aug;34(8):108379. PMID: 40532772

KKE354ax「受動喫煙のある子は睡眠障害が多い：中国19万人調査」

Yu-Ting Guo等、Sleep Health. 2025 Jul 15:S2352-7218(25)00119-6. PMID: 40670229

KKE354ay「臍帯血中の潜在的有害金属濃度は女性の受動喫煙のマーカーになる」

Nazila Moftian等、Sci Rep. 2025 Jul 1;15(1):21921. PMID: 40594726

KKE354az「ニコチン曝露は前頭皮質の代謝産物を変化させる：タンペレ突然死コホートの解剖研究（フィンランド）」

Wadzanai Masvosva等、Addict Biol. 2025 Jun;30(6):e70064. PMID: 40539563

KKE354ba「喫煙者は上部尿路上皮癌の治療後再発が多い」

Hongda Zhao等、Ther Adv Urol. 2025 Jun 28. PMID: 40584958

KKE354bb「妊娠高血圧症リスクの高い妊婦の血管指標は妊娠中に変化するが非喫煙者と元喫煙者で差はない」

Kaltrina Kutllovc Hasani等、Int J Mol Sci. 2025 Jun 16;26(12):5781. PMID: 40565244

KKE354bc「吸い殻フィルターのナノプラスチックはミミズに様々な毒性を発揮する」

Zeinab Bakr等、Environ Res. 2025 Jun 18:284:122189. PMID: 40553715

KKE354bd「南アフリカにおける加熱式タバコ使用状況のネット調査：現使用率2.8%」

Olalekan A Ayo-Yusuf等、Nicotine Tob Res. 2025 Jun 25:ntaf134. PMID: 40557905

KKE354be「アテネの加熱式タバコ喫煙者は7割が紙巻禁煙後で3割が紙巻併用者：IQOSショップでの調査」

Konstantinos Farsalinos等、Intern Emerg Med. 2025 Jun 27. PMID: 40576934

KKE354bf「米国のIQOS経験者は0.3%で男性や紙巻・電子タバコ使用者に多い」

Juhan Lee等、Subst Use Misuse. 2025 Jul 23:1-6. PMID: 40697121

KKE354bg「電子タバコのフレーバー禁止は一部年代の若者の紙巻タバコ喫煙を増やす」

Chad Cotti等、J Health Econ. 2025 Aug;102:103013. PMID: 40602199

KKE354bh「カナダの紙巻タバコ1本1本に警告表示をする政策により禁煙が促進された」

James F Thrasher等、Prev Med. 2025 Sep;198:108330. PMID: 40553743

KKE354bi「地方や田舎町の米国人は都市部よりも家庭内でのタバコ製品使用を許容する傾向がある」

Alexander W Steinberg等、Ann Am Thorac Soc. 2025 Jun 30. PMID: 40587370

KKE354bj「タバコ税の平均値を47%から75%に引き上げると非感染性疾患の死亡率が2%減る：152か国のパネルデータ解析」

Shafiun N Shimul等、BMJ Open. 2025 Jul 13;15(7):e097447. PMID: 40659394

KKE354bk「タバコ増税率の低い州では男性の肺小細胞・扁平上皮癌が多い：米国50年データの解析」

Jason Semprini等、Public Health Rep. 2025 Jul-Aug;140(4):387-396. PMID: 40663168

KKE354bl「タバコ支出があると生活必需品への支出が減り酒など依存行動への支出が増える：アルバニア」

Elvina Merkaj等、Sci Rep. 2025 Jul 9;15(1):24648. PMID: 40634382

KKE354bm「妊娠初期に夫からの紙巻＋加熱式タバコの併用受動喫煙がある妊婦は妊娠高血圧が多い：日本の横断研究」

Miki Akiyama等、Hypertens Res. 2025 Jul 23. PMID: 40702343

KKE354bn「日本の水タバコ使用調査：20代男性が多い」

Yukari Isaka等、Tob Induc Dis. 2025 Jul 12:23. PMID: 40656875

KKE354bo「喫煙経験者は加齢性難聴の進行が速い：日本の検診データ解析」

Kensuke Uruguchi等、Arch Gerontol Geriatr. 2025 Oct;137:105947. PMID: 40644974

KKE354bp「日本人男性では喫煙者の割合と不眠症者の割合が関連する：都道府県ごとの横断解析」

Nesma Lotfy等、Sci Rep. 2025 Jul 9;15(1):24652. PMID: 40634350

KKE354bq「日本の小学高学年生では受動喫煙と行動問題が関連する：山口市9百人の調査」

Toshiki Hata等、Front Public Health. 2025 Jul 3;13:1595509. PMID: 40678638

KKE354br「人工授精への悪影響は紙巻より電子タバコのほうが軽い」

Hye Kyeong Kim等、Sci Rep. 2025 Jul 3;15(1):23714. PMID: 40610584

KKE354bs「ニコチンは腹側被蓋野への視床下部調節を阻害し食物への報酬探索を促進する（ネズミの実験）」

Renan C Campos等、Biol Psychiatry. 2025 Jul 12. PMID: 40659199

KKE354bt「母体への電子タバコの溶媒曝露のみでも子の顔面頭蓋形態に変化を及ぼす（ネズミの実験）」

Ethan Richlak等、PLoS One. 2025 Jun 30;20(6):e0327190. PMID: 40587499

KKE354bu「長期のタバコ煙曝露はナフタレン代謝物を介して網膜色素上皮の老化を促進し禁煙は抑制する（ネズミの実験）」

Tingting Cui等、Aging Cell. 2025 Sep;24(9):e70150. PMID: 40541565

KKE354bv「タバコの香料のエチルバニリンはニコチン血中濃度を高める（ネズミの実験）」

Yunhe Zhu等、Eur J Pharmacol. 2025 Sep 5;1002:177852. PMID: 40541599

KKE354bw「加熱式タバコ煙はラジカル形成により気道上皮にDNA損傷を生じる（細胞実験）」

Michele Davigo等、Free Radic Res. 2025 May-Jul;59(6-7):463-479. PMID: 40548961

KKE354bx「加熱式タバコは紙巻と違い腎臓への毒性はわずか：中国タバコ」

Yushan Tian等、Drug Chem Toxicol. 2025 Jun 24:1-10. PMID: 40552447

KKE354by「乾燥タバコ保管管理における相対湿度変化に関する研究：中国タバコ」

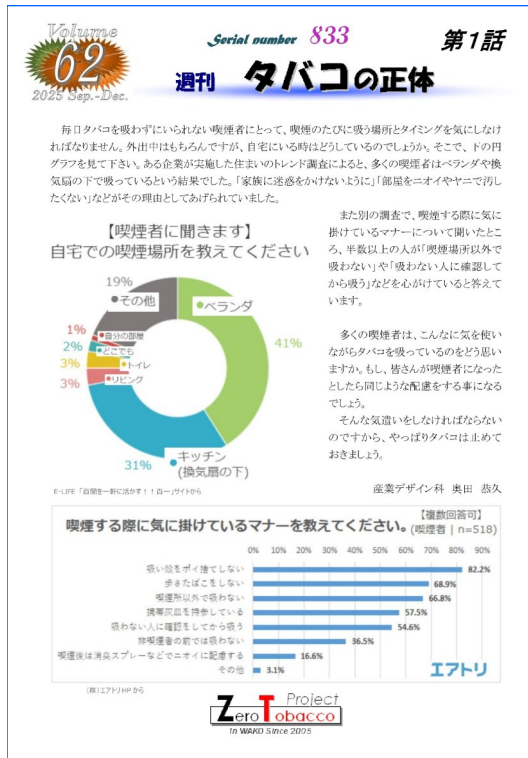
Y Y Zhu等、Sci Rep. 2025 Jul 22;15(1):26633. PMID: 40695949

【週刊タバコの正体】

Vol.62 第1話～第4話

2025年09月

和歌山工業高校 奥田恭久



■Vol. 62

(No. 833) 第1話 気遣い

ータバコを吸うにはかなりの気遣いをし続ける...

毎日タバコを吸わずにいられない喫煙者にとって、喫煙のたびに吸う場所とタイミングを気にしなければなりません。外出中はもちろんですが、自宅にいる時はどうしているのでしょうか。そこで、下の円グラフを見て下さい。ある企業が実施した住まいのトレンド調査によると、多くの喫煙者はベランダや換気扇の下で吸っているという結果でした。「家族に迷惑をかけないように」「部屋をニオイやヤニで汚したくない」などがその理由としてあげられていました。

また別の調査で、喫煙する際に気に掛けているマナーについて聞いたところ、半数以上の人が「喫煙場所以外で吸わない」や「吸わない人に確認してから吸う」などを心がけていると答えています。

多くの喫煙者は、こんなに気を使いながらタバコを吸っているのをどう思いますか。もし、皆さんが喫煙者になったとしたら同じような配慮をする事になるでしょう。

そんな気遣いをしなければならぬのですから、やっぱりタバコは止めておきましょう。

■Vol. 62

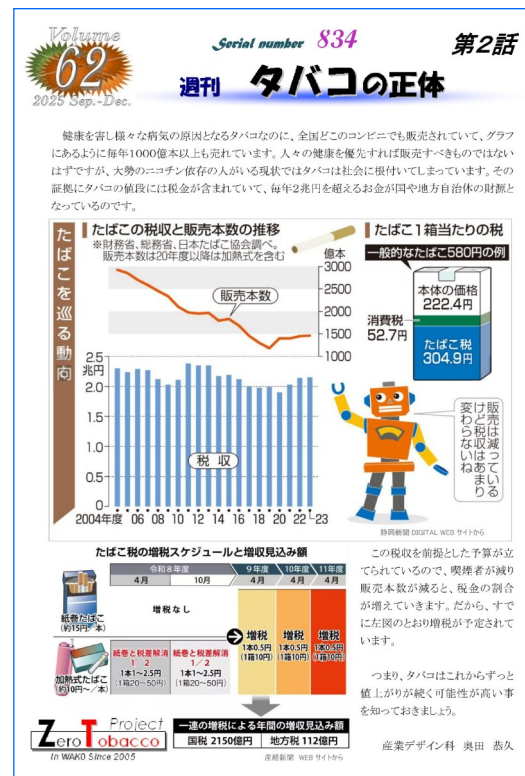
(No. 834) 第2話 値上がり

ー喫煙者が減少するとタバコの税率も上がる...

健康を害し様々な病気の原因となるタバコなのに、全国どこコンビニでも販売されていて、グラフにあるように毎年1000億本以上も売られています。人々の健康を優先すれば販売すべきものではないはずですが、大勢のニコチン依存の人がいる現状ではタバコは社会に根付いてしまっています。その証拠にタバコの値段には税金が含まれていて、毎年2兆円を超えるお金が国や地方自治体の財源となっているのです。

この税率を前提とした予算が立てられているので、喫煙者が減り販売本数が減ると、税金の割合が増えていきます。だから、すでに左図のとおり増税が予定されています。

つまり、タバコはこれからずっと値上がりが続く可能性が高い事を知っておきましょう。





【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2025年9月) 第307回(群馬)

【第307回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 群馬】

- ◆開催日：2025年9月7日（日）
- ◆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・高崎市医師会・高崎市歯科医師会・高崎市薬剤師会・群馬県栄養士会・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】

群馬県における禁煙支援の歩みと課題

高崎健康福祉大学 東福寺幾夫

禁煙外来32年のエキスパートが伝える、禁煙支援の知識と極意

日本禁煙科学会 高橋裕子

禁煙支援における対人魅力度アップ

大阪商業大学 東山明子

Q & A

第307回全国禁煙アドバイザー育成講習会in群馬実施報告書

東福寺幾夫（高崎健康福祉大学）

以下のごとく、第307回全国禁煙アドバイザー講習会in群馬を開催しましたので報告します。各団体におかれましては、後援名義のご提供、参加者募集や協賛金などでご支援いただきました。心より感謝申し上げます。

記

【日時】 令和7（2025）年9月7日（日）午前9時15分～午後0時45分

【会場】 高崎健康福祉大学2号館213講義室

【共催】 高崎健康福祉大学・禁煙マラソン・日本禁煙科学会・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・日本健康文化協会・

ぐんま受動喫煙防止協議会

【講師】（敬称略）

高橋裕子（京都大学・日本禁煙科学会理事長）

東山明子（大阪商業大学・日本禁煙科学会副理事長）

東福寺幾夫（高崎健康福祉大学）

【プログラム】

09:15～10:00 講演1「群馬県における禁煙支援の歩みと課題」 東福寺幾夫

10:00～10:55 講演2「禁煙支援における対人魅力度アップ」 東山明子

11:00～11:25 講演3「禁煙外来32年のエキスパートが伝える、禁煙支援の知識と極意」 高橋裕子

12:25～12:45 Q&A

【受講者】

事前登録者 22名中欠席1名、受講者実数21名

県別登録内訳 東京都2名・埼玉県1名・長野県2名・群馬県16名

職種登録内訳 医師6名・薬剤師11名・看護師4名

参加登録方法内訳 一般参加：7名（医師2名・薬剤師1名・看護師4名）、

群馬県医師会：6名（医師4名・薬剤師2名）、群馬県薬剤師会：9名

【単位認定】

1. 日本禁煙科学会 認定禁煙支援士 認定講習会参加点：2点

2. 日本薬剤師研修センター 研修認定薬剤師制度：2単位

3. 日本プライマリ・ケア連合学会 プライマリ・ケア薬剤師認定指定講座：2単位

【講習内容】

講演1 東福寺幾夫

群馬県内の禁煙化活動の経緯、健大が2005年から継続してきた禁煙アンケート結果、さらに群馬県内の禁煙外来の開設状況と、禁煙外来におけるの保険算定数が減少していることなどを報告した。

講演2 東山明子

禁煙支援を成功させるために、禁煙支援者の対人魅力度をアップするための6つの方法（近接性・単純接触の効

果・新体制・類似性・相補性・行為の返報制性)について詳細に説明した。

講演3 高橋裕子

日本禁煙科学会の設立の経緯から禁煙は科学であることをまず説明し、次いでご自身の長年の経験に基づく、禁煙支援を成功に導く方法を説明した。また、軽いタバコや加熱式タバコは有害物質が少ないとPRされているが、有害性はかえって高くなることもあること、電子タバコの危険性などについて講演した。

【所感】

参加者数は20名と従来と比べると少なめであったが、講師の熱のこもった説明、参加者からの活発な質疑応答もあり、充実した講習会となった。

講師の先生方に心より感謝申し上げます。また、本学学生2名がスタッフとして、会場準備、受付や会場案内などに従事しました。講師の送迎や運営にご支援いただいた禁煙マラソンの横田貞二様（野口病院）、開催に当たり共催・後援を頂いた関係団体には心より感謝申し上げます。

【当日の様子】



東山明子先生のご講演



高橋裕子先生のご講演



講義室の様子



講師とともに

【次回】

2026年9月13日(日) 群馬県高崎市・高崎健康福祉大学にて開催の予定です。

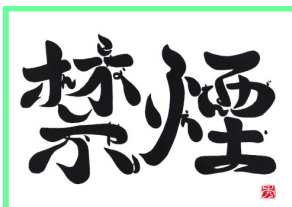
以上

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19巻(09)

2025年(令和7年)9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