

禁煙科学

Vol. 19 (12), 2025. 12



今月号の目次

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2025年12月 KKE357)

KKE357 「喫煙は肺癌TNM分類に匹敵する予後への影響がある：

国際肺癌学会病期分類プロジェクト」

舘野 博喜 1

【連載】

週刊タバコの正体 (2025年12月 No. 847-848)

奥田 恭久 8

禁煙科学 最近のエビデンス 2025/12

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

KKE357 「喫煙は肺癌TNM分類に匹敵する予後への影響がある：国際肺癌学会病期分類プロジェクト」

KKE357

「喫煙は肺癌TNM分類に匹敵する予後への影響がある： 国際肺癌学会病期分類プロジェクト」

Lawson Eng等、J Thorac Oncol. 2025 Oct;20(10):1441-1458. PMID: 40920143

[https://www.jto.org/article/S1556-0864\(25\)00824-X/fulltext](https://www.jto.org/article/S1556-0864(25)00824-X/fulltext)

- 肺癌患者の最大85%に喫煙歴があり、30-40%は診断時に喫煙している。
- 診断後も喫煙していると余命が短縮し治療関連毒性リスクが増え、禁煙による余命延長効果を得るには診断後6か月以内の禁煙が望ましい。
- 肺癌の病期分類は、原発腫瘍T、所属リンパ節転移N、遠隔転移M、の解剖学的因子に基づくが、臨床的、生物学的、分子学的因子も癌の転帰や予後に影響する。
- たとえば、中咽頭癌のHPV/p16や乳癌のホルモン受容体/HER-2などが病期分類に使用されている。
- 肺癌では、喫煙歴を病期分類に組み入れることで、予後に関する意義を高められるかもしれない。
- 今回、TNM分類第9版に用いたIASLCのデータベースから、病期分類に基づく生存期間と喫煙状況の関連を評価した。
- IASLCデータベースは、25か国78施設の組織学的に診断された非小細胞肺癌症例で、第9版TNM分類の対象には69,241例が含まれた。
- 対象症例は第8版TNM分類により2011年始から2019年末までに診断され、2021年12月まで追跡された。
- 喫煙歴は、非喫煙（生涯に100本未満）、過去喫煙（診断の1年以上前に禁煙）、現喫煙（診断時に喫煙中もしくは禁煙したのが診断前1年以内）、に分類した。
- 主要評価項目の全生存期間(OS)は、診断から死亡もしくは最終生存確認日までとした。
- 喫煙がOSに与える影響をカプランマイヤー曲線で評価し、多変量コックス比例ハザード回帰モデルで解析した。
- 調整因子は、年齢、性別、組織型、地域、全身状態PS、解剖学的病期とした。
- 病期の中で喫煙が予後にあたえる影響を、直接ペア比較でさらに解析した。
- 喫煙歴が予後に与える影響を評価するため、遠隔転移なしM0症例において再帰分割分析を行い、生存ツリーを作成した。
- データの揃った48,531例を解析した。
- 65歳以上が56%、男性51%、中所得国45%、高所得国28%、アジア人が66%（欧州20%、北米11%）、PS0が65%、腺癌が75%であった。

- 第9版分類で、IA期41%、IB期10%、IIA期6%、IIB期6%、IIIA期6%、IIIB期3%、IIIC期1%、IVA期14%、IVB期12%、であった。
- 69%が治癒切除術を受け、64%が残存病変なし（R0）であり、27%は非外科的治療を受けた。
- 現喫煙26%、過去喫煙41%、非喫煙34%であり、非喫煙者の85%はアジア人であった。
- 全コホートのOS中央値は7.95年であり、現喫煙者4.5年（95%CI：4.2-4.7）、過去喫煙者6.1年（5.8-6.3）、非喫煙者は未到達であった（ $p<0.0001$ ）。
- 5年生存率は、現喫煙者48%、過去喫煙者54%、非喫煙者72%であった。
- 多変量解析では非喫煙者に比し、現喫煙者のOS補正ハザード比aHR 1.39（1.34-1.46、 $p<0.0001$ ）、過去喫煙者aHR 1.32（1.27-1.38、 $p<0.0001$ ）で劣っており、現喫煙者のOSは過去喫煙者よりaHR 1.05（1.02-1.09、 $p=0.005$ ）で劣っていた。
- サブグループ解析では、喫煙歴とOSの関連は腺癌では有意であったが、扁平上皮癌では現喫煙と非喫煙で差がなく、過去喫煙者では逆説的に非喫煙者より勝っていた（aHR 0.87：0.79-0.96、 $p=0.008$ ）。
- 病期と喫煙歴で層別化した比較では、喫煙とOSに強い関連が見られた。
- IA期からIIB期の患者では、現喫煙者（aHR幅 1.31-2.21）と過去喫煙者（aHR 1.21-1.83）は非喫煙者に比し有意にOSが劣った。
- IIIA期以上では関連は弱まったが、IIIAとIIIB期では現喫煙者のOSはaHR幅 1.25-1.33で非喫煙者に劣り、過去喫煙者ではIIIB期のみ劣った（aHR 1.38：1.09-1.176、 $p=0.008$ ）。
- IIIC期では喫煙歴とOSの関連は見られなかった。
- IVB期では、現喫煙（aHR 1.18：1.09-1.29、 $p<0.0001$ ）と過去喫煙者（aHR 1.19：1.09-1.29、 $p<0.0001$ ）で非喫煙者よりOSが劣り、現喫煙と過去喫煙では差がなかった。
- 病期で層別化したペア比較解析では、非喫煙者の生存曲線は、現喫煙者や過去喫煙者の病期がより軽い生存曲線と相同であった。
- 多変量解析でも、IA期とIB期の比較からIVA期とIIIC期の比較まで、現喫煙者と非喫煙者の間にこの関係が見られた。
- 過去喫煙者と、ひとつ病期の軽い現喫煙者の比較では、前者の予後のほうが劣った。
- 現喫煙者の隣り合う病期（IBとIAなど）の比較では、IA期からIIIC期まで一貫して高い病期の方がOSが悪かった。
- IV期以外の35,858例による再帰分割分析では、T3N1までの早期症例では、喫煙歴（あり対なし）のほうが、N0対N1よりも予後への影響が大きかった。
- 喫煙歴ありを、さらに過去喫煙者と現喫煙者に分けると、T1N0では予後に差があった。
- 局所進行肺癌（T4やN2以上）では、喫煙歴によりT4N1-2、T1-3N2で予後に差があった。
- 喫煙歴は肺癌の病期分類に匹敵する予後への影響がある。

<選者コメント>

世界肺癌学会のTNM病期分類作成委員たちによる、喫煙の肺癌予後への影響を検証した報告です（=KKE356b）。

腫瘍の大きさ・リンパ節転移・遠隔転移をもとにした解剖学的分類であるTNM分類は、改定されるごとに細分化され、予後をより詳細に反映するものとなっています。一方で治療の進歩に伴い、各種の癌の予後には解剖的進行度のみならず、遺伝子変異やサブタイプ分類などの影響も大きくなっています。

今回の報告では、タバコ病の代名詞とも言える肺癌の予後を、喫煙歴というサブタイプ分類を加えることで、さらに詳細に予測できる可能性が示されました。喫煙者の生存曲線は、非喫煙者や禁煙した人の生存曲線

と、TNM分類で1段階に匹敵する予後の悪さを示しました。とくに早期癌では、リンパ節転移の有無よりも喫煙歴の有無のほうが、予後への影響が大きくなっていました。

今後、肺癌患者の予後予測を行う上で重要な報告と思われますし、禁煙の啓発にも役立つ情報と思います。一方で個人的には、第9版のTNM分類でも細分化が進んでもはや覚えきれず. . . この上サブタイプ分類が加わるとどうなるのか、ちょっとビビったりもしています. . . ^^;

<その他の最近の報告>

KKE357a 「喫煙者は病気や障害のため仕事が出来ない割合が高く12年で増えており禁煙で減少する：英国」

Sarah Jackson等、Lancet Reg Health Eur. 2025 Sep 7:57:101419. PMID: 41132777

KKE357b 「喫煙が有益とされる8つの疾患についてのレビュー」

Meltem Yilmaz等、Eur Addict Res. 2025 Oct 23:1-15. PMID: 41129423

KKE357c 「2019年日本の主要都市における紙巻・加熱式・電子タバコの使用状況：戸別訪問調査」

Yuki Kuwabara等、BMJ Open. 2025 Oct 28;15(10):e098453. PMID: 41151954

KKE357d 「禁煙RCTの32.5年後の死亡率は非癌呼吸器疾患で低下した：米国1986年のRCTの追跡」

Jeffrey Zhang等、Am J Epidemiol. 2025 Oct 30:kwaf240. PMID: 41164942

KKE357e 「成人カップルの禁煙成否は自分と相手への禁煙意欲に影響される：百人の禁煙介入試験の二次解析」

Catherine S Nagawa等、Tob Use Insights. 2025 Oct 27. PMID: 41180540

KKE357f 「ハームリダクション擁護のXへのツイートは高所得国と業界関連アカウントからが多い」

Jungmi Jun等、J Med Internet Res. 2025 Nov 3:27:e77676. PMID: 41183321

KKE357g 「喫煙者と電子タバコ使用者は夜間の離脱症状により深睡眠が減っている：仏の観察研究」

Maia Mallevays等、Sleep Med. 2025 Nov 3:137:106894. PMID: 41197178

KKE357h 「認知行動療法に基づく禁煙アプリは半年後の禁煙率を高めた：中国1千人のRCT」

Jinsong Tang等、Addiction. 2025 Nov 11. PMID: 41218997

KKE357i 「電子タバコの禁煙効果についてのコクラン・レビュー」

Nicola Lindson等、Cochrane Database Syst Rev. 2025 Nov 10;11(11):CD010216. PMID: 41212103

KKE357j 「経口ニコチンパウチのタバコやニコチン製品の禁煙・減煙効果についてのコクラン・レビュー」

Jamie Hartmann-Boyce等、Cochrane Database Syst Rev. 2025 Oct 24;10(10):CD016220. PMID: 41130602

KKE357k 「電子タバコ規制における科学的根拠の欠落：米国胸部医学会からの声明」

CHEST Tobacco and Vaping Workgroup、Chest. 2025 Nov 14:S0012-3692(25)05692-2. PMID: 41242422

KKE357l 「バレニクリン+NRTの禁煙効果についてのメタ解析」

Xinmei Zhou等、Addiction. 2025 Nov 10. PMID: 41208435

KKE357m 「マインドフルネス禁煙介入の低社会経済集団への効果に関するメタ解析」

Reece De Zylva等、J Health Psychol. 2025 Oct 28. PMID: 41157934

KKE357n 「受刑者への心理的禁煙介入の効果に関するメタ解析」

Melanie Rome等、Drug Alcohol Depend. 2025 Oct 30:277:112941. PMID: 41187670

KKE357o 「妊婦への心理社会的禁煙介入は有効だが公平性は低い：メタ解析」

Claire Tatton等、J Behav Med. 2025 Nov 16. PMID: 41243073

KKE357p 「ヨガの禁煙効果についてのメタ解析：有意差なし」

Shruti Singh等、Nicotine Tob Res. 2025 Nov 15:ntaf236. PMID: 41239976

KKE357q「英語の禁煙ガイドラインの質に関する系統的レビュー」

Upendra Singh Bhadauria等、Tob Use Insights. 2025 Oct 24. PMID: 41164262

KKE357r「欧州における非薬物的禁煙介入の費用対効果についての系統的レビュー」

Alexander Braun等、Eur J Health Econ. 2025 Oct 29. PMID: 41160307

KKE357s「喫煙はぶどう膜炎のリスクを倍高める：メタ解析」

Sanela Kuc等、Ocul Immunol Inflamm. 2025 Oct 24;1-8. PMID: 41133437

KKE357t「喫煙者は舟状骨骨折の癒合率が低い：メタ解析」

Dylan Mistry等、Eur J Orthop Surg Traumatol. 2025 Nov 8;36(1):8. PMID: 41205085

KKE357u「受動喫煙が炎症性腸疾患に与える影響についてのメタ解析」

Akanksha Mahajan等、Front Public Health. 2025 Oct 29;13:1670320. PMID: 41235209

KKE357v「ニコチンパウチの紙巻タバコと比較した薬物動態についてのメタ解析」

Javad Heshmati等、Drug Alcohol Depend Rep. 2025 Oct 22. PMID: 41246258

KKE357w「受動喫煙と子供の口腔健康の関連についてのアンブレラレビュー」

V Mehta等、Eur Arch Paediatr Dent. 2025 Oct 25. PMID: 41139162

KKE357x「経口無煙タバコへのNRTの効果についての系統的レビュー」

Ibtisam Moafa、Tob Prev Cessat. 2025 Jul 31;11. PMID: 41112191

KKE357y「結核治療後の合併症や死亡の防止に重要な因子にひとつが禁煙：叙述的レビュー」

Jinyu Wang等、Eur Respir Rev. 2025 Oct 22;34(178):250148. PMID: 41125407

KKE357z「電子ゲームによる禁煙介入効果についての系統的レビュー」

Spandita Das等、Cureus. 2025 Sep 28;17(9):e93399. PMID: 41170281

KKE357aa「電子タバコ禁煙へのデジタル介入の有効性についてのメタ解析」

Mahati Bhadania等、BMC Public Health. 2025 Oct 28;25(1):3645. PMID: 41152828

KKE357ab「電子タバコ禁煙へのデジタル介入の有効性についてのレビュー」

Karlee Fonteyne等、J Med Internet Res. 2025 Oct 23;27:e76983. PMID: 41129808

KKE357ac「電子タバコが禁煙に役立つかについてフランス専門家のコンセンサス形成の試み：推奨」

Emmanuelle Luthi等、Arch Public Health. 2025 Oct 23;83(1):260. PMID: 41131538

KKE357ad「電子タバコを禁止しているアジアの国々の電子タバコ喫煙率は16%：メタ解析」

Swarali Manoj Kuthe等、Subst Use Misuse. 2025 Oct 31;1-10. PMID: 41174357

KKE357ae「新型タバコの主要疾患リスクについてのレビュー」

Sofia Carlsson等、Scand J Public Health. 2025 Nov. PMID: 41229125

KKE357af「喫煙と非アルコール性脂肪肝疾患の関連についてのメタ解析」

Jianxiang Jin等、Front Med (Lausanne). 2025 Oct 15;12:1670932. PMID: 41169417

KKE357ag「喫煙は原発性糸球体症のリスク因子：レビュー」

Magdalena Dziegiel等、Antioxidants (Basel). 2025 Oct 14;14(10):1233. PMID: 41154542

KKE357ah「 α 6ニコチン受容体への薬剤開発の課題と展望についてのレビュー」

Baojian Zhang等、Eur J Med Chem. 2025 Oct 25;302(Pt 1):118300. PMID: 41172649

KKE357ai「ニコチンと神経ニコチン受容体のニコチン依存症への関与についてのレビュー」

Jian Jiang等、Front Neurosci. 2025 Oct 17;19:1670883. PMID: 41179996

KKE357aj「紙巻と電子タバコに含まれるアクロレインについてのレビュー」

Julekha Khatun等、Chem Biol Interact. 2025 Dec 1:422:111794. PMID: 41177258

- KKE357ak「電子タバコ使用が若者の心血管におよぼす時間的容量的効果についてのメタ解析」
Carmen Ranchal-Lavela等、Toxics. 2025 Sep 30;13(10):831. PMID: 41150531
- KKE357al「電子タバコによるミトコンドリア機能障害についてのレビュー」
Ardie Barry Sailis等、Toxicology. 2025 Nov 14;519:154339. PMID: 41240997
- KKE357am「癌関係学会での喫煙関連の発表や教育講演はまだまだ少ない：レビュー」
Sun Choi等、JTO Clin Res Rep. 2025 Jul 3;6(11):100874. PMID: 41142140
- KKE357an「術前患者をショートメッセージで自動的に禁煙外来に紹介する取組は禁煙率を高めた：英国の観察研究」
Stephen Wormall等、Addiction. 2025 Oct 19. PMID: 41111272
- KKE357ao「妊婦への包括的禁煙プログラムによる行動支援は禁煙率と低体重出生を抑制した：米国の観察研究」
Syed D Ahmed等、Tob Induc Dis. 2025 Oct 24:23. PMID: 41142093
- KKE357ap「小児科における親への禁煙支援のため世界標準を取り入れた臨床意思決定支援の開発と実装の経験」
Jeritt G Thayer等、J Med Internet Res. 2025 Nov 5;27:e75198. PMID: 41191873
- KKE357aq「左背外側前頭前野への反復経頭蓋磁気刺激は右側坐核線維の調節を介して禁煙を促進する：中国の小規模試験」
Dongyan Chen等、Front Neurol. 2025 Oct 17;16:1653926. PMID: 41180531
- KKE357ar「禁煙治療薬の消化管有害事象はバレニクリン>NRT>ブプロピオンでバレニクリンは女性にNRTは男性に多い：FDA収集データ」
Haoxiong Sun等、PLoS One. 2025 Nov 6;20(11):e0336021. PMID: 41196915
- KKE357as「電子タバコよりもNRTや処方薬による禁煙のほうが長続きする：米国6千6百人の観察研究」
Elizabeth Kwon等、Subst Use Misuse. 2025 Nov 1:1-6. PMID: 41175029
- KKE357at「ウェアラブル・バンドを使った喫煙時警告介入の探索的試験：有効性を示唆」
Krysten W Bold等、PLOS Digit Health. 2025 Nov 10;4(11):e0001086. PMID: 41212887
- KKE357au「過去のRCTの機械学習により新規禁煙介入試験の効果を予測する試み」
Janna Hastings等、Wellcome Open Res. 2025 Oct 6;8:503. PMID: 41230249
- KKE357av「EUのタバコ税や年齢制限によるタバコ政策は不十分：WHOによる12年の解析」
Ayaka Teshima等、Lancet Reg Health Eur. 2025 Oct 28;60:101511. PMID: 41216474
- KKE357aw「1940-2019年EU28か国10-24歳の常習喫煙開始の動向：未成年者で減っていない」
Ayaka Teshima等、Eur J Public Health. 2025 Nov 14:ckaf184. PMID: 41236782
- KKE357ax「米国の若者の電子タバコ使用は減ってきたが使用者は使用頻度が増え禁煙しにくくなっている：2020-2024年の横断調査」
Abbey R Masonbrink等、JAMA Netw Open. 2025 Nov 3;8(11):e2541061. PMID: 41182763
- KKE357ay「頭頸部癌の診断後に禁煙すると長期のQOLが改善する」
Elham Mohebbi等、J Cancer Surviv. 2025 Oct 21. PMID: 41115999
- KKE357az「糖尿病患者の自殺率は禁煙した者で低く禁煙後の体重変化と関係なかった：韓国の全国調査」
Chaiho Jeong等、Diabetes Res Clin Pract. 2025 Oct 26;230:112967. PMID: 41151678
- KKE357ba「(脅し vs ユーモア) x (専門家 vs AI) による4通りの禁煙メッセージの効果の比較実験」
Wan-Lun Chang等、Int J Environ Res Public Health. 2025 Oct 9;22(10):1540. PMID: 41154944

KKE357bb「急性期クモ膜下出血患者へのNRT使用は合併症を増やさないが1日10本以下の軽喫煙者では転帰が悪かった：ノルウェー5百人の解析」

H Ghafaji等、Acta Neurochir (Wien). 2025 Oct 24;167(1):281. PMID: 41134380

KKE357bc「口腔の健康に気をつけている人や噛むのに問題のある人は禁煙意図が高め：韓国の全国調査から」

Hye-Lim Hong等、Sci Rep. 2025 Oct 21;15(1):36722. PMID: 41120455

KKE357bd「長期喫煙は用量依存性に腰部脊柱管狭窄症のリスクを高める：韓国2百万人8年の追跡」

Ji-Hyun Ryu等、J Clin Med. 2025 Oct 29;14(21):7691. PMID: 41227087

KKE357be「喫煙は敗血症で集中治療を受ける患者のせん妄リスク：米国データベースの中国による解析」

Renli Wang等、Tob Induc Dis. 2025 Oct 16:23. PMID: 41111561

KKE357bf「ニコチン依存患者はICUでのせん妄リスクが高い：中国2万4千人の解析」

Mengqing Yang等、BMC Psychiatry. 2025 Nov 7;25(1):1068. PMID: 41204219

KKE357bg「喫煙は距骨の自家骨軟骨移植の術後成績不良と関連する：トルコ80人5年の追跡」

Gokhan Pehlivanoglu等、J Orthop Surg Res. 2025 Nov 12;20(1):992. PMID: 41225542

KKE357bh「喫煙者はロボット支援腹腔鏡下前立腺摘出術後の合併症が多い：米国1万人の解析」

Jonathan J Song等、Urology. 2025 Nov 13. PMID: 41241295

KKE357bi「禁煙意思のない人の特徴：高齢、16歳未満で喫煙開始、1日喫煙本数が分からない等（スコットランドの横断調査）」

Yusuff Adebayo Adebisi等、Intern Emerg Med. 2025 Nov 4. PMID: 41186890

KKE357bj「遅延価値割引は喫煙開始と関連するが常習喫煙とは関連しない：14歳1千7百人の22歳までの追跡」

Gezelle Dali等、Drug Alcohol Depend. 2025 Nov 8;277:112955. PMID: 41240401

KKE357bk「高齢双極性障害患者の喫煙と心身合併症の関連：喫煙者は抗精神病薬を多く使用している」

Molly Howland等、Can J Psychiatry. 2025 Oct 23. PMID: 41129665

KKE357bl「ニコチン依存者はニコチンを使用した場所への条件づけ場所嗜好性を持つ：米国の実験」

Skyler M Sklenarik等、Behav Brain Res. 2026 Feb 4;497:115875. PMID: 41109631

KKE357bm「米国の16歳が22歳になるまでの電子・紙巻タバコの開始・使用の動向」

Cassandra A Stanton等、BMJ Open. 2025 Nov 4;15(11):e096663. PMID: 41248344

KKE357bn「機械学習による大脳白質微細構造の解析は精度良くニコチン依存症者を識別」

Lei Jiang等、Drug Alcohol Depend. 2025 Oct 24;277:112948. PMID: 41166842

KKE357bo「内側前頭前皮質のNAAGレベルは1日喫煙量と相関する：中国のMRI研究」

Ke Xu等、Front Neurosci. 2025 Oct 6;19:1647427. PMID: 41122381

KKE357bp「小児期の早期ニコチン摂取開始は脳白質を変化させる：9-16歳556人4年間の追跡」

Ryan M Sullivan等、Drug Alcohol Depend. 2025 Nov 8;277:112954. PMID: 41242147

KKE357bq「韓国における年代・性別ごとの25年間の喫煙状況の変化」

Chang Kyun Choi等、Nicotine Tob Res. 2025 Oct 31;ntaf221. PMID: 41172148

KKE357br「合成ニコチンもタバコ葉由来ニコチンと同様に発癌物質などの不純物を含む」

Ho-Sang Shin等、J Pharm Biomed Anal. 2025 Oct 29;268:117221. PMID: 41177108

KKE357bs「FDAが認可した電子タバコ煙からも金属粒子が検出される」

Sarah-Marie Alam El Din等、Environ Sci Technol. 2025 Nov 17. PMID: 41247037

KKE357bt「1990-2021年世界の受動喫煙による心代謝・呼吸器疾患の性別特異的疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」

Jiao Liu等、Int J Cardiol Cardiovasc Risk Prev. 2025 Oct 11. PMID: 41141370

- KKE357bu「1990-2021年世界や中国等の喫煙による気管・気管支・肺癌の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」
Shoucai Hu等、J Thorac Dis. 2025 Sep 30;17(9):6581-6596. PMID: 41158393
- KKE357bv「1990-2021年世界の喫煙による男性食道癌の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」
Zhenrui Cao等、Eur J Med Res. 2025 Oct 30;30(1):1043. PMID: 41168863
- KKE357bw「進行膵癌の予後や治療経過は現喫煙の有無で変わらない：豪州1千人の解析」
Faisal Hayat等、J Gastrointest Oncol. 2025 Oct 31;16(5):2377-2387. PMID: 41220771
- KKE357bx「母体の能動・受動喫煙は胎盤ステロイドホルモンを変化させDOHaDの早期マーカーになる：ポーランド70件の分娩例での解析」
Alicja Kotlowska等、Int J Mol Sci. 2025 Oct 30;26(21):10548. PMID: 41226586
- KKE357by「子供の手掌のニコチン濃度が高いと言われると親の禁煙意図が高まる：親への実験（米国）」
E Melinda Mahabee-Gittens等、Hosp Pediatr. 2025 Nov 1;15(11):e530-e534. PMID: 41130599
- KKE357bz「ニコチン受容体遺伝子異常による睡眠関連運動亢進型てんかんへのニコチンパッチ有効症例の提示と文献レビュー」
Maddalena Tiscornia等、Sleep Med. 2025 Oct 30;137:106884. PMID: 41192108
- KKE357ca「加熱式タバコ使用者はクローン病の術後再発が多い：欧州」
Tommaso Lorenzo Parigi等、Am J Gastroenterol. 2025 Oct 24. PMID: 41134080
- KKE357cb「米国のニコチンパウチ使用者はここ3年でとくに若年成人で増えている」
Shannon Gravely等、Tob Control. 2025 Nov 7;tc-2025-059556. PMID: 41203432
- KKE357cc「米国6年間での5歳未満の電子タバコニコチン誤飲は3千9百件あり7割以上が2歳未満」
Aaron M Blakney等、Am J Prev Med. 2025 Nov 13:108189. PMID: 41241159
- KKE357cd「日本の紙巻や加熱式タバコ喫煙者は新型コロナの後遺症状が多い：2023年2月5千人のネット横断調査」
Erika Toyokura等、Sci Rep. 2025 Nov 14;15(1):38659. PMID: 41238605
- KKE357ce「日本で加熱式タバコ喫煙により紙巻喫煙が減ったのは2015-2018年では明らかだが2018-2023年では断言できない」
Mona Issabakhsh等、Nicotine Tob Res. 2025 Oct 24;ntaf216. PMID: 41134207
- KKE357cf「中国におけるタバコや酒の増税による健康・経済効果のシミュレーション」
Tiange Chen等、Lancet Public Health. 2025 Nov 9:S2468-2667(25)00256-7. PMID: 41223863
- KKE357cg「タバコ企業による吸い殻換金回収について日本とインドネシアでの意識調査：日本」
Fivita Stri等、PLoS One. 2025 Oct 22;20(10):e0335205. PMID: 41124217
- KKE357ch「喫煙によりタバコの重金属が肺に移行し肺機能や細菌叢が変化する（ネズミの実験）」
Rongjie Wu等、Biol Trace Elem Res. 2025 Oct 28. PMID: 41148526
- KKE357ci「喫煙曝露は新型コロナの肺感染と肺障害を悪化させる（ネズミの実験）」
Rui Chen等、J Med Virol. 2025 Nov;97(11):e70671. PMID: 41165548
- KKE357cj「加熱式タバコ煙の有毒性は一貫して紙巻より低い：JT社」
Jacqueline Miller-Holt等、Intern Emerg Med. 2025 Oct 29. PMID: 41162691

【週刊タバコの正体】

Vol.62 第15話～第16話

2025年12月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume
62
2025 Sep.-Dec.

Serial number **847**

第15話

週刊

タバコの正体

たばこを吸い始めたきっかけは何ですか？

世間の喫煙者たちは、どうしてタバコを吸い始めたのでしょうか。そのきっかけは何だったのでしょうか。そんな調査した事例を二つ左図に紹介します。

上は10代～60代の男女500人を対象にした結果で、下は喫煙者200人を対象にした別の調査結果です。

「たばこを吸い始めたきっかけランキング」

1 友人の影響 38票	7 気になったから吸おうと思った 7票
2 カッコいいと思ったから/ストレス解消 各36票	8 体が臭くなった 5票
3 友達・好きな人から勧められた 各27票	9 家族の影響 4票
4 なんとなく吸い始めた 21票	10 上司の影響/恋人の影響 各3票
6 学生時代の先輩の影響 9票	

PRIME'S 55 NEXER INC.

たばこを吸い始めたことを後悔していますか？

そして、そんなきっかけで吸い始めてしまった人の半数近くは、タバコを吸い始めたことを後悔しているのですから、タバコを目にしない環境で生活できていれば、吸い始めなかったと思われそうですよね。

タバコの有害性を知っている皆さんには、吸い始めない事に加えて、タバコの無い環境を作る事に貢献してもらいたいと思います。

ZeroTobacco
In WAKO Since 2005

産業デザイン科 奥田 恭久

■Vol. 62
(No. 847) 第15話 友人の影響
ータバコを吸い始めたきっかけ...

皆さん、交感神経と副交感神経の役割を知っていますか。左図にあるように身体の様々な臓器に信号を伝える神経のことで、よく見て下さい。例えば、心臓では交感神経が働くと心拍数が増加し、副交感神経が働くと反対に減少します。つまり、両者は身体の調子をコントロールするアクセルとブレーキのような役割をしていて、二つ合わせて“自律神経”と呼ばれています。

運動すると心拍数が上がり汗をかいたりしますが、これは意識しなくても交感神経が働いているからです。反対に休憩すると副交感神経が働いて臓器を休ませているのです。このように自律神経がバランス良く働いていると健康に生活できます。

ところが、何かのきっかけでこのバランスが乱れると、左表のような症状が現れてきます。いわゆる自律神経失調症と呼ばれる症状で、めまい、頭痛、食欲不振、不眠などの身体的症状に加え、精神的にも情緒不安定になる事もあるそうです。...

■Vol. 62
(No. 848) 第16話 タバコと自律神経
ー身体の臓器や部位に異常がなくても...

世間の喫煙者たちは、どうしてタバコを吸い始めたのでしょうか。そのきっかけは何だったのでしょうか。そんな調査した事例を二つ左図に紹介します。

上は10代～60代の男女500人を対象にした結果で、下は喫煙者2000人を対象にした別の調査結果です。

「カッコいいと思った」「どんなものか興味があった」「なんとなく」という理由が多いですね。そして注目すべきは、「友人の影響」が大きいという結果です。

つまり、身近に喫煙者が多いと必然的に、カッコ良く見えたり、興味を持ってしまうのだと思います。

そして、そんなきっかけで吸い始めてしまった人の半数近くは、タバコを吸い始めたことを後悔しているのですから、タバコを目にしない環境で生活できていれば、吸い始めなかったと思われそうですよね。

タバコの有害性を知っている皆さんには、吸い始めない事に加えて、...

Volume
62
2025 Sep.-Dec.

Serial number **848**

第16話

週刊

タバコの正体

皆さん、交感神経と副交感神経の役割を知っていますか。左図にあるように身体の様々な臓器に信号を伝える神経のことで、よく見て下さい。例えば、心臓では交感神経が働くと心拍数が増加し、副交感神経が働くと反対に減少します。つまり、両者は身体の調子をコントロールするアクセルとブレーキのような役割をしていて、二つ合わせて“自律神経”と呼ばれています。

運動すると心拍数が上がり汗をかいたりしますが、これは意識しなくても交感神経が働いているからです。反対に休憩すると副交感神経が働いて臓器を休ませているのです。このように自律神経がバランス良く働いていると健康に生活できます。

ところが、何かのきっかけでこのバランスが乱れると、左表のような症状が現れてきます。いわゆる自律神経失調症と呼ばれる症状で、めまい、頭痛、食欲不振、不眠などの身体的症状に加え、精神的にも情緒不安定になる事もあるそうです。

じつは、このバランスが乱れる原因のひとつにタバコがあるとされています。タバコの主成分であるニコチンは、脳内でドーパミンを発生させる働きを促す以外に、血管を収縮させる働きがあります。精神的にはリラックスしているのに、血管が収縮すると心拍数が増えるので自律神経のバランスを乱す事になるのです。他にもタバコの有害物質が自律神経を乱す可能性があります。

ニコチン依存症になると、こんなアンバランスを繰り返す事になるのですから、タバコを吸い始めてはいけません。

ZeroTobacco
In WAKO Since 2005

産業デザイン科 奥田 恭久

毎週火曜日発行

URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_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。



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（12）

2025年（令和7年）12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