

禁煙科学 最近のエビデンス 2026/03

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

KKE361 「男性の抑うつリスクは40歳前か30年以上の禁煙で低下する：シンガポールの中国人20年の追跡」

KKE361

「男性の抑うつリスクは40歳前か30年以上の禁煙で低下する：

シンガポールの中国人20年の追跡」

Huiqi Li等, J Affect Disord. 2026 May 15;401:121177. PMID: 41534663

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032726000285?via%3Dihub#s0065>

→喫煙は高齢者の精神疾患と関連し、晩年のうつ病の世界的負荷の一因である。

→禁煙は晩年のうつ病のリスクを下げると報告されているが、その程度や時期については一貫せずまた禁煙状況の確認も経時的でない。

→今回、シンガポール中国人健康研究SCHSの男性のデータを用いて、20年に渡る喫煙状況の変化と65歳以降の抑うつ症状の関連について検証した。

→SCHSは1993年から1998年にかけて（初回）開始された進行中の前向きコホートで、公営住宅に住む45-74歳のシンガポール市民または中国系永住者63,257人を対象とした。

→1999-2004年の追跡1（52,322人）、2006-2010年の追跡2（39,528人）、が電話調査で行われ、追跡3は61-96歳の参加者を対象に2014年から対面で行われたが、資金の制約により2016年に中止された。

→そのため追跡3を受けたのは計17,107人で、初めて抑うつ症状も聴取された。

→女性の喫煙率が3%と低かったため、今回の解析には男性のみ（6,853人）を用い、認知機能異常や情報が不適切な者、初回時すでに65歳を越えていた者、追跡3で65歳未満だった者を除き、5,247人を解析した。

→喫煙状況は、初回に「1日1本以上の紙巻タバコを1年以上吸ったことがありますか？」と尋ね、「いいえ」を非喫煙者、「はい、でも禁煙しました」を過去喫煙者、「はい、今も吸っています」を現喫煙者とした。

→さらに追跡1-3では「現在喫煙していますか？」と毎回尋ね、喫煙状況の変化を記録した。

抑うつ状態は追跡3で、15項目高齢者抑うつスケールで調査し、5点以上を抑うつ状態とした。

→非喫煙者を対照とし、晩年の抑うつ症状と喫煙状況の変化の関連を、多変量ロジスティック回帰と制限立方スプラインモデルで解析した。

→共変量は、モデル1では年齢、追跡3の婚姻状況、方言グループ、学歴を用い、モデル3ではさらに、初回のBMI、飲酒、身体活動、睡眠時間、食事酸化指数、高血圧・糖尿病・心血管疾患の既往、追跡3のBMI、睡眠時間、新規の高血圧・糖尿病・心血管疾患、手段的日常生活動作の制限、自己評価健康状態、社会活動、追跡2の飲酒・身体活動、を加えた（モデル2は要約時に割愛）。

→さらに、禁煙期間、喫煙開始年齢と晩年の抑うつ症状との関連や、継続喫煙者の喫煙年数、喫煙開始年齢、1

日喫煙本数と抑うつとの関連も解析した。

→また、追跡3で初めて禁煙していた者を継続喫煙者と併合したり、追跡3でうつ病と診断されていた者を除いた、感度分析も行った。

→参加者の平均年齢は、初回：52.5歳、追跡1：58.7歳、追跡2：65.5歳、追跡3：72.8歳であった。

→継続喫煙者や晩年になって禁煙した者は、非喫煙者に比し、学歴が低く、飲酒者が多く、初回時の運動量が少なく、追跡3での機能制限や健康状態が悪かった。

→中央値19.7年の追跡で、1,105人(21.1%)に晩年の抑うつ症状が見られ、長期の喫煙はその可能性を高めた。

→継続喫煙者の抑うつ症状ありのオッズ比ORは、非喫煙者に比し、喫煙開始年齢と負の関係を示し、喫煙年数が1日喫煙本数とは正の関係を示した(傾向P値<0.01)。

→禁煙と抑うつ症状の関連では、非喫煙者を対照として、晩年に抑うつを生じる可能性は、禁煙が遅かった者、禁煙しても再喫煙した者で有意に上昇した。

→多変量解析による抑うつ症状発症のORは下記であった(*:有意差あり、非喫煙者と比較)。

	平均禁煙年数	モデル1のOR (95%CI)	モデル3のOR (95%CI)
長期禁煙者	31.3	1.29* (1.07, 1.56)	1.15 (0.94, 1.41)
中期禁煙者	18.6	1.53* (1.10, 2.12)	1.23 (0.87, 1.74)
短期禁煙者	11.1	1.66* (1.22, 2.27)	1.53* (1.10, 2.12)
最近禁煙者	4.1	1.75* (1.26, 2.42)	1.42* (1.01, 2.01)
再喫煙者		1.81* (1.27, 2.58)	1.73* (1.19, 2.51)
継続喫煙者		2.11* (1.74, 2.55)	2.18* (1.77, 2.69)

→禁煙年数と晩年の抑うつ症状発症の関連ORは下記であった(*:有意差あり、非喫煙者と比較)。

禁煙年数	モデル1のOR (95%CI)	モデル3のOR (95%CI)
30年以上	1.20 (0.94, 1.52)	1.11 (0.86, 1.44)
25-30年	1.40* (1.00, 1.96)	1.14 (0.80, 1.63)
20-25年	1.61* (1.14, 2.26)	1.33 (0.92, 1.91)
15-20年	1.49* (1.05, 2.10)	1.26 (0.88, 1.80)
10-15年	1.67* (1.17, 2.38)	1.46* (1.01, 2.14)
10年未満	1.64* (1.23, 2.17)	1.39* (1.03, 1.88)
継続喫煙	2.11* (1.75, 2.56)	2.19* (1.78, 2.70)

→この結果は、追跡3で初めて禁煙していた者を継続喫煙者と併合したり、追跡3でうつ病と診断されていた者を除いても変わらなかった。

→継続禁煙者の平均禁煙時年齢は50.3歳であった。

→禁煙時年齢と晩年の抑うつ症状発症の関連ORは下記であった(*:有意差あり、非喫煙者と比較)。

禁煙時年齢	モデル1のOR (95%CI)	モデル3のOR (95%CI)
40歳未満	1.20 (0.91, 1.60)	1.06 (0.79, 1.43)
40-50歳	1.37* (1.06, 1.78)	1.24 (0.95, 1.62)
50-60歳	1.48* (1.14, 1.92)	1.29* (1.00, 1.71)
60歳以上	1.67* (1.31, 2.13)	1.39* (1.08, 1.79)
継続喫煙	2.11* (1.74, 2.55)	2.19* (1.78, 2.70)

→長期の禁煙により65歳以降での抑うつ症状発症リスクが減る。

<選者コメント>

前回に続き抑うつに関する報告です。

シンガポールの中国人（男性）を対象にした20年におよぶ住民コホートの解析で、喫煙状況が5-7年ごとに計4回確認されました。

喫煙を継続すると、65歳以降に抑うつ症状を発症するリスクが2倍高まり、30年以上禁煙したり、40歳までに禁煙すると、そのリスクは解消していました。

抑うつ症状の調査は最後の1回のみでしたが、喫煙状況が経時的に確認され、用量・時間依存性に禁煙の効果が示された有用な報告と思われます。

<その他の最近の報告>

KKE361a 「電子タバコで禁煙するとNRTでの禁煙より1年後の紙巻再喫煙が少ない：RCT（KKE255）の二次解析」

Peter Hajek等、Addiction. 2026 Apr;121(4):994-997. PMID: 41560608

KKE361b 「電子タバコ煙中の超微粒子には過酸化物と金属が豊富でラジカル産生を促進する：電子タバコ受動喫煙の危険性を示唆」

Wonsik Woo等、Environ Sci Technol. 2026 Jan 13;60(1):949-958. PMID: 41467792

KKE361c 「加熱式タバコの短期毒性は紙巻に匹敵する：タバコ産業以外の研究のレビュー」

M Davigo等、Inhal Toxicol. 2026 Feb;38(2):77-94. PMID: 41560653

KKE361d 「紙巻きタバコ喫煙者の喫煙および禁煙試行の動向：日本」

Akiko Hagimoto等、Nihon Kosho Eisei Zasshi. 2026 Jan 16. PMID: 41548924

KKE361e 「2020年4月日本の改正健康増進法施行後の飲食店の禁煙化調査：居酒屋の禁煙率は2022年末でも32.8%（食べログでの調査）」

Isao Muraki等、Public Health. 2026 Mar;252:106146. PMID: 41554192

KKE361f 「アジアでは喫煙は男性の、受動喫煙は女性の慢性呼吸器疾患の主要なリスク因子：1990-2023年世界疾病負担研究より」

GBD 2023 Asia Chronic Respiratory Disease Collaborators、Lancet Respir Med. 2026 Mar;14(3):233-255. PMID: 41579872

KKE361g 「中国におけるニコチン非含有電子タバコ規制の試み」

Jiayi Jiang、Tob Control. 2026 Jan 27:tc-2025-059615. PMID: 41592996

KKE361h 「スマホのチャットを用いた再喫煙防止介入は有効：香港6百人のRCT」

Tzu Tsun Luk等、JAMA Intern Med. 2026 Mar 1;186(3):294-302. PMID: 41557345

KKE361i 「肺癌検診時の禁煙介入は8回のカウンセリング+2週間のNRTが費用対効果が最大：米国RCT」

Douglas E Levy等、JAMA Netw Open. 2026 Jan 2;9(1):e2555332. PMID: 41575745

KKE361j 「電話禁煙支援で成功しない者へ電子タバコかNRT併用療法を加えるRCT：成功率に差なし」

Theodore L Wagener等、Lancet Reg Health Am. 2026 Jan 2;54:101351. PMID: 41551921

KKE361k 「開業医に禁煙ポスターや禁煙支援手引を送ると患者への禁煙介入が増えた：仏のRCT」

Romain Guignard等、BMC Prim Care. 2026 Jan 9;27(1):49. PMID: 41514253

KKE361l 「インスタント・メッセージを用いた運動禁煙介入は禁煙率を高めず：香港のRCT」

Sheng Zhi Zhao等、Thorax. 2026 Jan 23:thorax-2025-224130. PMID: 41513451

KKE361m 「バレニクリンによる大麻減煙RCT：男性では減った（米国174人のRCT）」

Aimee L McRae-Clark等、Addiction. 2026 Jan 14. PMID: 41536001

- KKE361n 「欧州対がん規約第5版：禁煙・禁酒を」
Ariadna Feliu等、Mol Oncol. 2026 Jan;20(1):6-27. PMID: 41542791
- KKE361o 「スマホ禁煙アプリの禁煙治療との併用や心理行動療法実装の有効性についてのメタ解析」
Shuilian Chu等、BMJ Evid Based Med. 2026 Jan 13. PMID: 41529951
- KKE361p 「禁煙による腹部大動脈瘤径の変化についてのメタ解析」
Ryan Gouveia E Melo等、Int Angiol. 2026 Jan 16. PMID: 41543285
- KKE361q 「週3回以上と10年以上の受動喫煙は非喫煙成人の高血圧と関連する：メタ解析」
Yang Song等、PeerJ. 2026 Jan 14;14:e20639. PMID: 41551450
- KKE361r 「電子タバコへの課税の効果についてのメタ解析」
Quan Wang等、BMC Med. 2026 Jan 17;24(1):92. PMID: 41547786
- KKE361s 「レーザー耳介鍼治療の禁煙効果についてのメタ解析」
Zainab Akram等、Med Acupunct. 2025 Oct 14;37(5):341-350. PMID: 41573020
- KKE361t 「4つのCYP2A6阻害薬の禁煙効果についてのレビュー」
Margaret E Olawale等、J Pharmacol Exp Ther. 2026 Feb;393(2):103792. PMID: 41529330
- KKE361u 「タバコ煙曝露の胎盤エピジェネティクスへの影響についての系統的レビュー」
Raina D Pang等、Reprod Toxicol. 2026 Mar;140:109159. PMID: 41500408
- KKE361v 「喫煙と女性ホルモンの関係についてのレビュー」
Kathleen R McNealy等、Front Neuroendocrinol. 2026 Jan;80:101231. PMID: 41529789
- KKE361w 「自然災害時のタバコ使用増加についてのレビュー」
Nurul Kodriati等、BMJ Open. 2026 Jan 6;16(1):e099842. PMID: 41500632
- KKE361x 「紙巻と加熱式タバコの心血管疾患と呼吸器疾患への臨床影響についてのレビュー」
Paola Andreozzi等、Intern Emerg Med. 2026 Jan 5. PMID: 41491367
- KKE361y 「加熱式タバコの有害性についてのレビュー」
Camilla Morosini等、Antioxidants (Basel). 2025 Dec 20;15(1):8. PMID: 41596067
- KKE361z 「電子タバコが全身の免疫システムに与える影響についてのレビュー」
Jorge A Masso-Silva等、Physiol Rev. 2026 Jan 24. PMID: 41579352
- KKE361aa 「ニコチン依存症における神経ペプチドYの作用についてのレビュー」
Sameer Khidkikar等、Neuropeptides. 2026 Feb;115:102584. PMID: 41500117
- KKE361ab 「ニコチンの代替物質としてのアナタピン：レビュー」
Xinyu Guo等、Eur J Pharmacol. 2026 Feb 10;1014:178537. PMID: 41520763
- KKE361ac 「行動療法による禁煙介入の禁煙成功や再喫煙に関連する要因：香港の8つのRCTの解析」
Yingpei Zeng等、Addiction. 2026 Jan 17. PMID: 41546550
- KKE361ad 「禁煙外来受診者13万人のうち25%がリピーターでその要因は様々：カナダ」
Xue Man等、Drug Alcohol Depend. 2026 Feb 1;279:113056. PMID: 41604753
- KKE361ae 「精神科からの自己退院率は喫煙者で高くNRTで減るがバレニクリンでは減らない：米国2.6万人の解析」
Steven Sprenger等、Am J Addict. 2026 Jan 19. PMID: 41555162
- KKE361af 「10歳未満での喫煙開始は心疾患・糖尿病・早期死亡と関連する：3か国2万人のコホート解析」
Si-Wei Xie等、BMC Public Health. 2026 Jan 20;26(1):590. PMID: 41559697
- KKE361ag 「喫煙と禁煙はロボット支援根治的膀胱摘出術後の合併症と用量依存性に関連する」
Pietro Piazza等、BJU Int. 2026 Apr;137(4):684-689. PMID: 41527763

- KKE361ah 「低タールタバコ喫煙は血漿中カタラーゼ活性を下げ高タールは下げない」
Sudarshan Parameswaran等、Biomed Pharmacother. 2026 Feb;195:118987. PMID: 41512552
- KKE361ai 「喫煙者の脳灰白質の変化はグリンプァティック系機能異常が関係する」
Mengzhe Zhang等、Brain Res Bull. 2026 Jan;234:111725. PMID: 41519176
- KKE361aj 「脳の各部位におけるβ2*ニコチン受容体の結合と喫煙・禁煙との関連：PET研究」
Nakul R Raval等、Neuropsychopharmacology. 2026 Jan 20. PMID: 41559453
- KKE361ak 「脳卒中後の心血管疾患再発は紙巻土電子タバコ使用者で増え電子タバコのみ使用者では増えない：韓国12万人3年コホート」
Joonsang Yoo等、J Am Heart Assoc. 2026 Jan 20;15(2):e044609. PMID: 41532534
- KKE361al 「喫煙はメンタルとメタボの合併症を媒介し禁煙はリスクを下げる：UKバイオバンクの解析（中国）」
Chengcheng Zhang等、Gen Hosp Psychiatry. 2026 Mar-Apr;99:77-83. PMID: 41554195
- KKE361am 「喫煙歴とDNAメチル化と心不全は関連する：UKバイオバンクの解析（中国）」
Zheng-Qi Song等、Clin Epigenetics. 2026 Jan 13;18(1):27. PMID: 41530847
- KKE361an 「1990-2021年世界の喫煙による消化器癌の疾病負荷（GBD研究の解析：中国）」
Yuan Liu等、Tob Induc Dis. 2026 Jan 22:24. PMID: 41585092
- KKE361ao 「妊婦の一次/二次/三次喫煙を判別する尿中コチニン閾値と子のIQの関連」
Yu Ni等、Int J Hyg Environ Health. 2026 Mar;272:114744. PMID: 41520413
- KKE361ap 「コチニン濃度は女性の生殖可能期間の短縮と用量依存的に関連する」
Jie Liao等、J Health Popul Nutr. 2026 Jan 16;45(1):20. PMID: 41545908
- KKE361aq 「喫煙妊婦や母乳育児を受けなかった子は過敏性腸症候群のリスクが高まる：中国29万人コホート」
Yuge Li等、Am J Clin Nutr. 2026 Mar;123(3):101200. PMID: 41544712
- KKE361ar 「膵炎患者には能動・受動喫煙が多い：米国1千4百人の横断調査」
Samuel Han等、Pancreas. 2026 Jan 16. PMID: 41544102
- KKE361as 「日本人喫煙者のタバコ包装警告表示への反応性と居住環境の関連解析：170人のネット調査」
Xinyu Zhao等、Public Health. 2026 Mar;252:106139. PMID: 41604911
- KKE361at 「喫煙による年間生産性損失は台湾のGDPの0.6%に相当する：22万人コホートの解析」
Wei-Cheng Lo等、Public Health. 2026 Mar;252:106149. PMID: 41534147
- KKE361au 「タバコ産業が推進した喫煙労働者を雇用差別から守る法により低所得者の禁煙が減った：米国」
Rebeka Moges等、Tob Use Insights. 2026 Jan 22. PMID: 41589223
- KKE361av 「未成年者向けの反喫煙キャンペーンは想定外に成人喫煙者の禁煙意識を高めた：韓国のネット調査」
A-Reum Jung等、Public Health Pract (Oxf). 2025 Dec 12;11:100707. PMID: 41502589
- KKE361aw 「YouTubeの禁煙動画の質はコロナ蔓延中に一時的に高まった：トルコ」
Yagmur Gokseven Arda等、Front Public Health. 2026 Jan 5;13:1675473. PMID: 41561834
- KKE361ax 「ジンバブエで生産される熱風乾燥タバコ葉は依存性が高められ森林伐採を助長している」
Rosemary Hiscock等、Tob Control. 2026 Jan 12;tc-2025-059570. PMID: 41526198
- KKE361ay 「吸い殻は貧困地域・商業地域・住宅地域・タバコ販売店周辺に多く植物のある場所に少ない：ブラジルの吸い殻調査」
Victor Vasques Ribeiro等、Environ Sci Pollut Res Int. 2026 Jan;33(3):849-864. PMID: 41535650

- KKE361az 「1本の吸い殻を水2, 500Lに入れると24時間以内にムール貝に致死的变化が生じる」
Julia de Aragao Ferreira-Griz等、Mar Pollut Bull. 2026 Apr:225:119319. PMID: 41579849
- KKE361ba 「飼い猫の生殖器官における内分泌かく乱物質の調査：環境タバコ煙が一因」
Buse Cagmel-Turhal等、Arch Environ Contam Toxicol. 2026 Jan 27;90(2):10. PMID: 41591500
- KKE361bb 「バレニクリンはうつ関連有害事象リスクが高く発現中央値は27日：FDAデータ20年の解析」
Xinping Xiang等、Medicine (Baltimore). 2026 Jan 9;105(2):e47076. PMID: 41517750
- KKE361bc 「 $\alpha 3 \beta 4$ 拮抗薬 α コノトキシン[S9K]TxIDのニコチン依存症治療薬としての可能性」
Meiting Wang等、Mar Drugs. 2026 Jan 15;24(1):43. PMID: 41590740
- KKE361bd 「加熱式タバコの吸い殻からのDNA抽出量は紙巻より少ない：法医学的実験」
Sara Amurri等、Forensic Sci Med Pathol. 2026 Jan 15. PMID: 41538104
- KKE361be 「ニコチンを定量摂取でなく漸増摂取させると依存が高まる（ネズミの実験）」
Kevin Letort等、Psychopharmacology (Berl). 2026 Jan 13. PMID: 41528363
- KKE361bf 「タバコ抽出液を投与すると血液精巣関門の構造と機能が障害される（ネズミの実験）」
Yuan Zhong等、Toxicology. 2026 May:522:154407. PMID: 41577289
- KKE361bg 「電子タバコ煙には紙巻や加熱式と同等のホルムアルデヒドが、加熱式タバコ煙には特有の揮発性有機化合物が含まれる」
Gregory Rankin等、Toxicol In Vitro. 2026 Apr:112:106199. PMID: 41554348
- KKE361bh 「電子タバコ喫煙により肺臓炎とたこつぼ型心筋症を発症した16歳女子の一例：米国」
Andrew Nevin等、JACC Case Rep. 2026 Mar 11;31(10):106735. PMID: 41511435