

禁煙科学 Vol. 20 (03), 2026. 03



今月号の目次

【報告】

子どもへの禁煙支援 その後

日本禁煙科学会 高橋 裕子 1

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2026年3月 KKE361)

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」

舘野 博喜 3

【連載】 (最終話)

週刊タバコの正体 (2026年3月 No. 856-858)

奥田 恭久 9

週刊タバコの正体 858号 最終話を迎えて

奥田 恭久

祝・週刊タバコの正体 858号

日本禁煙科学会 小児科分科会 野田 隆・牟田 広実

【報告】

子どもへの禁煙支援 その後

日本禁煙科学会 高橋 裕子

昨秋の第20回日本禁煙科学会学術総会のシンポジウムで 子どもへの禁煙支援について語らせていただきました。ここに自分の経験をお伝えすることは今までしてきませんでしたが、その事後報告をさせていただきます。

この3月1日、奈良県下の公立高校の卒業式がおこなわれます。奈良県と奈良市が実施している「未成年者禁煙相談支援事業」で禁煙した子どもたち（高校生）が7名、卒業してゆきます。背景も学校も家庭環境も異なる子どもたちですが、7名全員が、禁煙して卒業してゆきます。

一番長くフォローした生徒は、高校1年生の時からです。本人のがんばりはもちろんですが、それを支えるべく毎週曜日を決めてその生徒に声をかけ、励ますことを続けてきてくださった各学校の先生方、そしてご家族のみなさまの努力、さらにはそれをすべてコーディネートくださってきた保健所のみなさんのご尽力あってのことです。

昨夜は、高校2年生の1学期に補導されて学校に喫煙が知られてしまい学校から保健所を通じて私のところに連れてこられた生徒さんの最後の面談をおこないました。奈良県・奈良市の未成年者禁煙相談支援事業という社会支援のシステムでは、私のところに、本人だけでなく、家族と学校、そしてときに保健所からもいっしょに来られます。昨日は、本人と学校と家族（お父さん）でした。

禁煙どうでしたか？「はい、続いています」

呼気中CO濃度測定では2ppm。数値をみて学校の先生は、「信じていましたが、数字を見せていただくとうれしいですね」とおっしゃって、お父さんは安堵で目頭を押さえられました。

2年生のときに喫煙が見つかって学校で指導を受けて以来、ご家族も本人も揺れたと思います。多くの子どもたちは、「たばこをやめる苦勞をするくらいなら、学校をやめる」といいます。目先の苦勞しか見えないのです。それを家族が励まし、学校が励ましてくださり、子どもの揺れる心をささえて私のところまで連れてきてくださいます。学校も揺れません。

—なんで一人の生徒のためにそこまでしなければならないのか

—退学になってもそれは本人の問題じゃないか

それを保健所が支えてくださるのです。

そしてようやく私との面談になっても、最初に来たときには、子どもたちの多くは私とも、家族とも、学校の先生とも目をあわせようとしません。ふてくされている子も、かたくなになっている子も、顔を上げようとしないう子もいます。しかし、学校の先生方が毎週声をかけてくださる中、固くなっている子どもたちのところが少しずつつかされてゆき、禁煙が続くようになってゆくのをずっと見せていただけてきました。

子どもたちの禁煙は、薬を渡して3か月で終わり、という大人への禁煙支援とは少し異なります。どの子どもたちも、禁煙をつづけたい、学校の先生や家族の期待に応えたいと努力しようとします。どの子供たちも、本心では禁煙したい、大人の期待に応えたいのです。しかし、禁煙するつらさに加えて、友達関係やバイト先で出会う誘惑も多い中、その努力が続かなくなることも多くあります。

それを周囲が励まして支える、それも1か月2か月ではなく年余にわたって支える、それが子どもたちへの禁煙支援であり、支える仕組みのひとつとして私も用いられてきたことを感謝しています。

昨日、彼は「禁煙できたことがこれからの人生の強みになると思いますので、頑張ってたかったと思います」といいました。最初に来たときの暗い顔とは別人のように、明るくはきはきと語り、高校卒業後の自分の人生をしっかりと歩む決意を伝えてくれました。

昨日、私から彼に伝えたことは、（私のところを卒業する全員に伝えていることですが）自分の禁煙は自分だけの力でできたのではない、家族と、学校と、そして保健所のみなさまの熱い応援があつてのことであり、それを決して忘れてはいけない ということでした。彼はちから強くうなづいていました。

禁煙は多くのものをもたらしてくれます。とくに子どもたちの禁煙はそうです。と同時に、この支援に漏れてしまう子どもたちが多くいることを思われます。

どうか日本中の、たばこがやめられなくてつらい思いをしている子どもたちに、支援の手が届きますように。この子がそうだとわかる目が私たちに与えられますように。そして何より、子どもたちが吸い始めてしまうことがありませんように、大人の喫煙を減らしなくす、その努力をまだまだ続けなければならないことを思われました。

第21回の学術総会（岡山）では、妊婦さんや子育て中のお母さんの禁煙が、そして第22回の学術総会（金沢）では、子どもたちへの喫煙防止がテーマとして取り上げられる予定です。こうした学術総会だけでなく、KKにおられるおひとりおひとりが、今、禁煙普及のためにしてくださっている努力が、子どもたちを守ることにつながることを確信して、前進を続けてまいりましょう。

以上、簡単なお報告でした。

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 「低ターレットタバコ喫煙は血漿中カタラーゼ活性を下げ高ターレットは下げない」
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ムフ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

【週刊タバコの正体】

Vol.63 第8話～第10話(最終話)

2026年03月

和歌山工業高校 奥田恭久

Serial number **856** **第8話**

週刊 タバコの正体

加熱式タバコ

副流煙

紙巻タバコ

呼出煙

タバコを吸うと必ず煙が発生します。左図にあるように、紙巻タバコでは、見るからに白い煙があたり一面に広がります。一方加熱式タバコからは、一見白い煙は見えません。どちらのタバコも本人が吸込んだ煙(主流煙)の後にはタバコの成分が含まれる“呼出煙”と呼ばれ息が吐き出されます。呼出煙は喫煙者が呼吸をするたびに吐き出されるので、周りには必ずタバコの有害成分が漂っているわけです。呼出煙は目に見えないせいで、その危険性を感じにくいのですが至近距離にいる人は確実に受動喫煙をしてしまいます。

そして、紙巻タバコでは火のついた先端からでる“副流煙”も発生します。じつは、この副流煙はグラフにあるように主流煙より低温で燃焼しているため、狭い空間で喫煙すると、この煙が充満してうっすら白くなり、かなり危険な状態となります。

それと比べ加熱式は火を使う煙ではなくタバコ成分を含んだ水蒸気(エアロゾル)を含む呼出煙しか出ません。目には見えませんが、左の写真をみてください。部屋の照明を落としてレーザー光線を照射すると約2m先までエアロゾルが呼出される様子がわかります。

紙巻タバコの煙

シガレット	副流煙 1箱	18→19g(箱)
ニコトラン	主流煙 1箱	8→12g(箱)
ホルムアルデヒド		8→12g(箱)
アンモニア		4倍(箱)
一酸化炭素	4.7倍	
タバコタール	3.6倍	
ニコチン	2.8倍	

加熱式タバコの煙

このようにタバコを吸うと必ず周りに有害成分が広がる事を、しっかりと心得ておいてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Project
in MIAKO Since 2005

■Vol. 63

(No. 856) 第8話 呼出煙

一紙巻きタバコからでる呼出煙と副流煙...

タバコを吸うと必ず煙が発生します。左図にあるように、紙巻タバコでは、見るからに白い煙があたり一面に広がります。一方加熱式タバコからは、一見白い煙は見えません。どちらのタバコも本人が吸込んだ煙(主流煙)の後にはタバコの成分が含まれる“呼出こしゅつ煙えん”と呼ばれ息が吐き出されます。

呼出煙は喫煙者が呼吸をするたびに吐き出されるので、周りには必ずタバコの有害成分が漂っているわけです。呼出煙は目に見えないせいで、その危険性を感じにくいのですが至近距離にいる人は確実に受動喫煙をしてしまいます。

そして、紙巻タバコでは火のついた先端からでる“副流煙”も発生します。じつは、この副流煙はグラフにあるように主流煙より低温で燃焼しているため、その何十倍も有害なものです。狭い空間で喫煙すると、この煙が充満してうっすら白くなり、かなり危険な状態となります。

それと比べ加熱式は火を使う煙ではなくタバコ成分を含んだ水蒸気(エアロゾル)を含む呼出煙しか出ません。目には見えませんが、左の写真をみてください。部屋の照明を落としてレーザー光線を照射すると約2m先までエアロゾルが呼出される様子がわかります...

■Vol. 63

(No. 857) 第9話 コンビニ

一売上の1/4、壁一面に陳列されている...

上の写真は、どこのコンビニでも見かける風景です。レジの後ろの壁一面に陳列しているタバコの種類の多さには目を奪われます。さらには、レジ前にも広告と商品を陳列している店もありますよね。それもそのはず、左のグラフにあるようにタバコはコンビニの売上げの1/4を占める主力商品なのです。

皆さんも頻繁に利用する場所で、こんなに大きく販売されていますが、人々の健康を害する商品である事を忘れず、タバコには手を出さないでください。

産

Serial number **857** **第9話**

週刊 タバコの正体


上の写真は、どこのコンビニでも見かける風景です。レジの後ろの壁一面に陳列しているタバコの種類の多さには目を奪われます。さらには、レジ前にも広告と商品を陳列している店もありますよね。それもそのはず、左のグラフにあるようにタバコはコンビニの売上げの1/4を占める主力商品なのです。

商品別売上の高順位比率
(2013年まではチェーン全店・2014年以降は単体、ローソン)

年	タバコ	日配食品	加工食品(ほか5種類)	冷凍食品	その他
2014年	27.7%	12.8%	27.7%	27.2%	0.1%
2013年	27.3%	12.9%	27.3%	26.3%	10.0%
2012年	27.5%	12.9%	27.5%	25.3%	6.8%
2011年	27.7%	13.3%	27.7%	24.9%	6.6%
2010年	27.5%	13.5%	27.5%	25.2%	6.3%
2009年	27.3%	13.5%	27.3%	25.3%	6.2%
2008年	26.9%	14.2%	26.9%	25.8%	6.0%
2007年	26.1%	15.1%	26.1%	27.3%	6.4%
2006年	25.3%	14.9%	25.3%	28.6%	6.9%
2005年	25.0%	14.6%	25.0%	28.6%	6.7%
2004年	25.8%	14.7%	25.8%	27.4%	6.9%

産業デザイン科 奥田 恭久

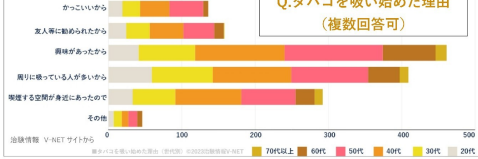
Zero Project
in MIAKO Since 2005



Serial number 858 第10話
週刊 タバコの正体


■Vol. 63
(No. 858) 第10話 健康な人生 (最終話)
— 20歳を過ぎてもタバコは吸わない! —

Q.タバコを吸い始めた理由 (複数回答可)



理由	人数
かっこいいから	約100
本人等に勧められたから	約150
興味があったから	約450
周りに吸っている人が多いから	約480
喫煙する空間があったから	約350
その他	約50

令和の現役高校生に聞いた!
あなたは20歳を過ぎたらタバコを吸いたいですか?



回答	割合
吸いたくない	91.2%
吸いたいです	8.8%

一方、全国の現役高校生479名を対象にしたインターネットによる意識調査では、グラフのように「20歳を過ぎてもタバコは吸わない」という高校生が91%にも上っています。そして、その理由はご覧のとおりです。

「たばこのにおいが苦手だから」
「タバコの匂いを嗅ぐだけでもあまりいい感じがしないから」
「吸いがほんの運送」
「病気になる確率があがるし周りも巻き込むから」
「不健康にしかならない」
「寿命が縮むから」
「体に悪影響があるものを自分から取り込みだいたいと思わないから」
「お金もったいない」
「お金を遣って、自分の体を悪化させるから」
「線が吸っていても臭い持ち悪くなるから」
「副産物で家族に迷惑をかけるようじゃ良くないから」
「体に悪いことをしてカッコよくない」

皆さんはどうですか。
周りにタバコを吸う人が多いですか。
タバコは吸わなくてもいいですか。

タバコの有害性と不利益をきちんと理解していれば、周りに影響されず健康な人生を送れるはずで、タバコを吸い始めないで下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Project tobacco in YAMAGUCHI since 2005

週刊タバコの正体 858号 最終話を迎えて

奥田 恭久

21年前、昼休みにトイレがタバコの煙で白くなるような学校内の風紀を正すため生徒の喫煙をなんとかしたいとの思いで創刊した「週刊タバコの正体」でしたが、3月末で和歌山工業高校を定年退職するにあたり通算858話をもって終了させて頂くことになりました。

タバコの有害性を教える事で喫煙する生徒にタバコをやめさせたいと考えて創刊したプリントでした。そんな読み物だけでタバコをやめる事などできないだろう、とは感じていましたが禁煙科学会や地元の禁煙活動をされている方々の支援もあって、とりあえず1年続けました。するとその効果は喫煙生徒にではなく、タバコを吸わないその他大勢の生徒に現れ、学校でおおっぴらにタバコを吸わせない雰囲気ができ始めたのでした。

この事がその後20年も毎週発行を続けるきっかけとなりました。そして、社会全体がタバコ対策に取り組みだした風潮にも後押しされ、校内向けのプリントにもかかわらず禁煙科学会のHPや学会誌にまで掲載して頂いてきわけです。そのおかげで、いくつかの職場や学校で利用してもらえて大変光栄でした。



タバコを取り巻く環境は大きく改善され「タバコの正体」の役割も終わったと感じています。長きにわたり支えて頂いた皆様には本当に感謝いたします。ありがとうございました。最後に、タバコがなくなる限りタバコ対策は続けなければならないと思いますので、禁煙科学会の皆様の益々のご活躍を祈念いたします。(2026年3月)

祝・週刊タバコの正体 858号

日本禁煙科学会 小児科分科会 野田 隆・牟田 広実

奥田先生、858号おめでとうございます。

858という数字を見て、ふと王貞治選手の通算ホームラン世界記録868本を思い出しました。あと少しでその数字に届くところまで続けてこられた先生の歩みは、まさに一本一本ホームランを積み重ねてきたような偉業だと感じています。

700号のお祝いを書いたのは2022年の3月でした。その当時、分科会の名称は「教育・小児科分科会」でした。小児医療と教育は切っても切れない関係にあります。子どもたちが健康に成長するためには、医療だけでなく、学校や地域における教育の力が欠かせません。「週刊タバコの正体」は、学校敷地内禁煙化を始めた和歌山県の工業高校の生徒たちにタバコの害を伝え、タバコを吸わないことのすばらしさを発信するという目的で始まったと聞いています。

701号のテーマは「健康な人生」で、以後「おいしさの秘密」「タバコはリラックスできる？」と高校生にもわかりやすいキャッチーなテーマが続きました。教育の現場に向けて、毎週放たれる“言葉のホームラン”だったのではないのでしょうか。いつまでも続けてほしいものですが、先生の定年で今回の最終号を迎えることになりました。毎号楽しみに見えていたファンの一人としても残念です。

最終号のタイトルも701号と同じ「健康な人生」でした。そのタイトルの通り、生徒たちに健康な人生を送ってほしいという願いが先生の活動のエネルギーとなり、先生の活動は、タバコを吸わない高校生を育て、タバコのない社会づくりに大きく貢献してこられました。小児科分科会も、喫煙防止教育、受動喫煙の見える化などを通して、先生に負けないよう子どもたちを守る取り組みを続けていきたいと思えます。

先生が積み重ねてこられた一打は、子どもたちの未来を守るホームランでした。その大きな記録とこれからの人生に思いを馳せ、「祝」と題しました。(日本禁煙科学会 小児科分科会 野田 隆・牟田 広実)

毎週火曜日発行



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。



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20巻(03)
2026年(令和8年)3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