

宮城禁煙支援・指導薬剤師ネットワーク通信

=No 25=

令和6年3月28日発行

§ ご挨拶 §

変化を楽しみ、そして一歩前へ！

たばこ対策委員会委員長 佐藤美和子

日頃より宮城県薬剤師会たばこ対策委員会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年度より委員長を務めさせていただくことになりました佐藤美和子と申します。当委員会は全国に先駆け2001年に「たばこ対策専門部会」を設置し、禁煙支援・指導薬剤師認定制度を設立したことから始まっております。これまでの長い歴史を経て、宮城県の認定禁煙支援・指導薬剤師数は2024年現在、延べ1000名を超えました。このことは誠に誇らしく、長い間養成活動に励んできた委員の方々、そして現場で活躍しておられる認定禁煙支援・指導薬剤師の皆様の皆様のお力の賜物と感謝しております。改めて御礼申し上げます。

昨今の私たちの現場における活動は医薬品供給の混乱をうけ、禁煙治療薬バレニクリンの出荷停止により医師の処方箋の禁煙治療からOTC薬によるニコチン置換療法や行動療法と移ってきており、薬剤師の薬局における禁煙活動も状況に合わせ柔軟でよりきめ細やかな対応が必要となってきております。

また、受動喫煙防止を強化するため、自治体単位で条例を制定する取り組みが全国で広がっておりますが、全国の政令指定都市の中でも仙台市は特に遅れている状況です。条例制定のための活動も進めていきたいと考えております。

そして、5月31日の世界禁煙デーからの一週間、県内中をイエローグリーンの光で照らすことを目標に今、宮城県医師会を中心に各医療団体・関連団体が力を合わせて、全国的に広がり輪が大きくなっている「イエローグリーンキャンペーン」を積極的に進めております。イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない・させたくない」「愛する大切な人をタバコの煙から守りたい、あなたの心の色」です。ピンク(リボン)と同様に社会に認知される色にしていきたいとメンバー全員一丸となって活動しております。イエローグリーンキャンペーン成功のため、認定禁煙支援・指導薬剤師の皆様の皆様のお力をぜひお貸しください。

春の便りもすぐそこまで届いています。皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

§ 宮城県薬剤師会の活動 §

★令和5年度のイベント参加実績

- 第六回みやぎ禁煙指導研究会 エル・パーク仙台 5階セミナーホール:6月10日(土)
富永前副会長、熊谷(朋)委員、男澤(貴)前委員、斉藤委員
- 薬と健康のつどい エル・パーク仙台 5階セミナーホール:10月28日(土)
金田副会長、三浦委員
- 第29回禁煙推進・宮城フォーラム 藤崎一番町館:10月29日(日)
佐藤委員、手代木委員、荒委員

★宮城県薬剤師会認定 禁煙支援・指導薬剤師

- 令和5年度 認定禁煙支援・指導薬剤師が10名誕生しました。
 - これまで、のべ1006名の禁煙支援・指導薬剤師が認定されています。
 - 禁煙支援・指導薬剤師の認定期間は3年間です。認定薬剤師を継続するには更新研修または指定された外部研修を受ける必要がありますので、忘れずに受講しましょう。
- ※ 氏名、連絡先、勤務先等登録事項に変更のある方は事務局までご連絡下さい。

★【重要】 禁煙支援・指導薬剤師の公開名簿の確認について

禁煙支援・指導薬剤師の方で、公開名簿掲載を希望されている方は、宮城県薬剤師会ホームページに掲載している「禁煙支援指導薬剤師一覧」をご確認ください。

<https://www.mypha.or.jp/images/file/meibo.pdf>

登録内容に変更がある場合は、宮城県薬剤師会事務局（TEL：022-391-1180）まで、ご連絡くださいますようお願い申し上げます。

★【重要】 禁煙支援・指導薬剤師のメール登録をお願いします

禁煙支援・指導薬剤師に認定されている皆様への情報提供と業務に関する連絡を速やかに行うため、電子メールでの配信を予定しております。

つきましては、皆様の受信可能なメールアドレスで下記メールアドレスに送信くださいますようお願いいたします。（既に登録済みの方は不要です）

宮城県薬剤師会事務局：info@mypha.or.jp

件名：禁煙支援・指導薬剤師 アドレス登録と記載ください。

本文：氏名、勤務先、連絡先電話番号をご記入ください。

※メールアドレスは、職場の移動等でも対応できるように個人のメールアドレスでお願いします。

★令和6年度 研修会等開催予定

■ 薬剤師認定研修会(新規・更新)

※ 日程調整中。詳細は決まり次第宮城県薬剤師会ホームページ、県薬ニュースにてお知らせいたします。

■ 第30回 禁煙推進・宮城フォーラム

令和6年5月26日(日)14:00～16:30

会場 : 藤崎一番町館3F

テーマ:「宮城・仙台を美しいイエローグリーンに！」

■ 第七回みやぎ禁煙指導研究会

令和6年11月9日(土)14:00～16:30

場所:エル・パーク仙台 5階セミナーホール

内容:未定

※ 近くなりましたら宮城県薬剤師会のホームページ、県薬ニュースにてお知らせいたします。

§ 地域での禁煙支援・指導 活動報告 §

◆仙台市薬剤師会の取り組み

たばこ対策委員会 佐々木慎一

2018年に改正健康増進法が施行され、受動喫煙を防ぐ取り組みがルール化されるなど、禁煙対策は進んできました。健康に対する意識の高まりもあり、喫煙率は少しずつ下がってきていますが、2022年の統計では、全国の成人喫煙率は男性:25.4%、女性:7.7%、男女計:16.1%と下げ止まりの傾向にあるようです。宮城県は18.3%で全国ワースト6位、仙台市は16%という結果でした。このような中、仙台市薬剤師会では、2018年より禁煙・受動喫煙防止WGを立ち上げて『スカイブルーキャンペーン～きれいな空気を～』のキャッチフレーズで、禁煙・受動喫煙防止啓発活動を行っております。

2012年策定された第2期「がん対策推進基本計画」では、「2022年度までに成人喫煙率を12%とすることが掲げられていました。これは2010年の調査でタバコをやめたいと思っている喫煙者全員が禁煙した場合の数字とのことでしたが、達成はされていません。新たに健康日本21(第三次)では令和14年度に20歳以上の喫煙率を12%とすることを目標としています。

この目標を達成し、市民の健康寿命を延伸するために、仙台市薬剤師会では一般市民を対象に市民祭りや秋、春の健康フェアでの禁煙相談・啓発活動を継続して行っております。ハートヘルスプラザ登録薬局でも来局された相談者に声掛けやアドバイスを行うなど啓発活動を行いました。また、受動喫煙防止対策として、各薬局には宮城県、仙台市が実施している「受動喫煙防止宣言施設」への登録を呼びかけ、R5.12.1現在、仙台市内の登録薬局は193店舗(宮城県全体では1301施設、宮城県全体での登録薬局数275)になっています。そして、児童・生徒への防煙教育にも力を入れています。正しい知識と判断力を身に付けてもらい、新たな喫煙者を作らないよう、仙台市学校薬剤師会と連携し、小・中・高等学校での薬物乱用防止教室、防煙教室を実施しています。今年度は、コロナウイルス感染症が5類に移行したこともあり、これらの活動はコロナ以前のように行うことができました。新たに医師会、歯科医師会をはじめ、行政や各団体とも連携し受動喫煙防止をより推進していくイエローグリーンキャンペーンにも取り組みはじめています。

◆第2回宮城県イエローグリーンキャンペーン推進会議に出席して

たばこ対策委員会 熊谷朋久

令和5年12月4日に第1回宮城県イエローグリーンキャンペーン推進会議が開催され、参加した各団体・企業間で、本年5月31日の世界禁煙デーからの1週間、建物や事務所をイエローグリーンにライトアップするなど、このキャンペーンに対し積極的に参加することで合意した。またイエローグリーンキャンペーンの意味を広く県民に浸透させるために、マスメディアも含めた広報・周知活動が必要であるとの認識も共有している。このことを踏まえ各団体・企業が本キャンペーンの令和5年度の活動報告と令和6年度の現在の進捗状況と今後の予定について協議するため第2回目の会議が開催された。また本会議が円滑に進行するため事前アンケートが実施されている。

【会議当日】

2月7日標記会議が仙台市医師会館で、仙台市三師会を中心に県医師会、県歯科医師会、県薬剤師会、看護協会、群市三師会、行政職員、マスメディアの方々と現地+Web参加により開催された。

開会に先駆け佐藤和弘宮城県医師会会長は「喫煙の害は、医療者は勿論のこと県民も認識しているところであり、更なる禁煙・受動喫煙防止となる活動になるように活発な意見交換をして頂きたい。」と挨拶された。

議長に東北大学医学部副会長の黒澤一先生が選出され各団体の令和5年度イエローグリーンキャンペーンへの取り組み結果と、令和6年度の活動計画の進捗状況について報告し合った。その内容を以下に記す。

<令和5年度の活動報告>

- ・ 宮城県医師会館を緑のフィルム(ルミネカラー)でライトアップした。(宮城県医師会)
- ・ 仙台市医師会会館を 18:00～翌 0:00 までイエローグリーンに点灯した。仙台市急患センターが併設されている関係もあり守衛さんに消灯してもらっていた。(仙台市医師会)
- ・ 岩沼市役所をイエローグリーンにライトアップし、河北新報に掲載された。市役所担当者も協力的であり令和6年度も行う予定である。(岩沼市医師会)
- ・ 白石城、公立刈田病院をライトアップした。(白石市医師会)
- ・ 八木山の電波塔をライトアップしたが、時期的に周辺がまだ明るかったため余り目立たなかった。(仙台放送担当者)

<令和6年度の現状と今後の予定>

- ・ 令和6年度の禁煙推進みやぎフォーラムは5月26日(日)で決定しており、30回目の記念大会となる。研修会テーマは「宮城・仙台をきれいな黄緑に」として、本キャンペーンの広報になれば良いと思っている。(NPO 法人禁煙みやぎ理事長 山本蒔子先生)
- ・ 宮城県庁最上階 18 階をライトアップする。またアウトレット仙台港の観覧車も点灯協力を依頼している。キャッチフレーズとしては「イエローグリーンキャンペーンをご存じですか」、「そろそろ禁煙してみませんか」とした。そして広報のために SNS の活用を考えている。(宮城県)
- ・ 期間中、青葉城跡の伊達政宗騎馬像をイエローグリーンにライトアップされることが決定している。(仙台市)
- ・ 宮城県歯科医師会をライトアップするが、その方法(照射が外側 or 内側にするか)は検討中である。(宮城県歯科医師会)
- ・ 大学のイメージカラーが緑色のため、22 時頃までであれば照らすのは問題ないと思われる。また、広報誌「かがやき」での周知も図りたい。(東北医科薬科大学)
- ・ ホームページや広報誌で本キャンペーンを取り上げていく。また配布物(リーフレット、ティッシュ)も考えている。ラジオで広報の予定もある。(宮城県薬剤師会)
- ・ これまで、タバコ対策の運動として『スカイブルーキャンペーン』を謳ってきたが、来年度は『イエローグリーンキャンペーン』を加えたリーフレットを配布予定。(仙台市薬剤師会)
- ・ 大手町の本社ビルをライトアップする。広報で独自のポスターを作製の予定。(バイタルネット担当者)

<感想>

医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・宮城県・仙台市・東北医科薬科大学・医薬品卸・各メディアの方々の参加で意見交換でき、非常に有益な会議だった。

禁煙支援指導薬剤師の皆様が勤務される薬局におかれても、本キャンペーンの趣旨をご理解頂きご協力をお願い致します。

§ 教育現場での防煙活動報告 §

◆薬物乱用防止教室について

たばこ対策委員会 三浦れん

先日、学校薬剤師として薬物乱用防止教室を行ってきました。

私の担当している小学校では例年、6年生を対象に1月に薬物乱用防止教室を開催しております。内容は「どのようなものが『薬物』なのか？」から始まり、医薬品の適正使用、タバコ・お酒・違法薬物について、また最近話題のオーバードーズなどにも触れました。

タバコの講義内容についてももう少し触れると、タバコに含まれる有害物質、特にニコチン、タール、一酸化炭素の害について、タバコは成長途中の体に特に悪影響があることなどを分かりやすく説明しました。さらに、加熱式タバコにはタールは含まれないがニコチンは含まれていることや自分は喫煙していなくても副流煙によって周りの方へも影響が出ると伝えると、子供たちは一様に驚いていました。一部の生徒からは「加熱式タバコって安全じゃないの？」という声もあったほどです。ご家族に喫煙者がいらっしゃるからかもしれませんが、小学生がタバコだけでなく加熱式タバコの存在を知っている。そしてそれは安全だと間違えた認識を持っているということ。私は「これはとても危険だ」と思いました。

ちなみに、大麻グミやオーバードーズについても講義の中で触れたのですが、多くの児童が存在は知っていました。TVや新聞での報道だけでなく、SNSから知ったという子もいました。わざわざ教えることが好奇心を刺激して、手を出してしまう子供を増やすという考えもあると思いますが、存在だけ知って内容を正しく理解しないことの方が結果的には問題になると思います。タバコやお酒は20歳になってからは違法ではありません。しかし、子供のころから有害性を知ることにより興味本位で安易に手に取る機会が減ってほしいものです。もし、喫煙者になったとしても周囲への配慮をしつつ、過剰な喫煙は避けられる大人になってほしいと願います。

◆学校薬剤師としての活動について～小学校編～

たばこ対策委員会 後藤佳子

いつも、小学校から薬物乱用防止教室の講話依頼を頂いた際、薬物の一例としてタバコの害を講話に織り込みます。

小学校の保健の教科書を見ると「タバコの煙には健康に害のある物質が多く含まれていて、タバコの煙を吸うとすぐに有害な物質が肺から血液の中に入って心臓や胃、脳などの器官に運ばれるため、各器官にさまざまな害が現れます。」という記述があります。一般的に、肺がんのイメージが強いタバコの害ですが、肺以外にも全身の至る所に悪影響を及ぼすということを生徒たちにも分かりやすいように、まずは食事に例えて、「栄養は口から胃に入り、胃から全身に届く」ということを説明し、それに対して「薬物（この場合はタバコ）は口から肺に入り、肺から全身に届く」ということを理解してもらいます。そして、タバコを吸わない人は血液中にあるヘモグロビンが酸素や栄養を全身に運びますが、タバコを吸うとそのヘモグロビンが間違っで一酸化炭素を運んでしまい、酸素運搬の邪魔をしてしまいます。そのため、タバコの害は肺だけでなく全身に及ぶということを理解して頂きます。

教科書にはタバコの有害物質3つ、“ニコチン“は血管を締めタバコがやめられなくなる、“ターール“はがんの原因になる、“一酸化炭素“は体が酸素不足になると書かれています。このことをわかりやすくイメージしてもらえるようにカイワレ大根の種の発芽の実験の様子を見てもらいました。3つのカイワレ大根発芽キットを用意し、①水に脱脂綿を浸し、その上に種を置いたもの、②電子タバコを入れた水に脱脂綿を浸し、その上に種を置いたもの、③紙巻きタバコを入れた水に脱脂綿を浸し、その上に種を置いたもの、それぞれの発芽の様子を推測してもらった後、6日経過後の発芽の結果を見てどう思ったのか、なぜそうなったか、自由に意見を出してもらいました。中にはタバコが肥料になってぐんぐん育つという仮説を立てた児童もいましたが、タバコが溶け出した水の色や発芽の様子を見て驚いていた生徒が多く見られました。

10数年前は薬物の害の話をする時「寝た子を起こすな」と言われることもありましたが、最近では「身近に喫煙者がいないので、タバコ自体を知らない」という児童や生徒が多いと指摘を受けることもあります。時代の流れによってタバコに関する意識は変化しますが、生徒たちに正しい認識を持って貰うためにも常に課題意識を持って伝えていきたいと思えます。



§ 受動喫煙防止宣言施設登録について §

禁煙支援・指導薬剤師の皆様の勤務先(病院・診療所は除く)で
「受動喫煙防止宣言施設登録」をしましょう

薬局で登録ができます！

仙台市以外の薬局での登録が少ないので、ぜひ登録をしましょう。

《「受動喫煙防止宣言施設」として登録するメリット》

- ・「登録書」が交付されます。掲示できる「ステッカー」が配布されます。
- ・登録の情報は「宮城県」「仙台市」「協会けんぽ宮城県支部」のホームページで公開します。
- ・「登録書」「ステッカー」を掲示することにより、企業のイメージアップに繋がります。

登録の基準については、健康増進法で規定される第一種施設では、以下の1の要件を全て満たす施設とし、第二種施設は、1又は2の要件に該当する施設・事業所等が登録できます。

1. 『敷地内禁煙』に取り組み、以下の2つの要件を全て満たしていること
 - ① 「敷地内」(屋内及び屋外)を終日禁煙にしていること。ただし、複合施設に存在する第一種施設については管理区分を終日禁煙にしていること
 - ② 「敷地内」が禁煙である旨を利用者に分かりやすく表示していること
2. 『屋内禁煙』に取り組み、以下の3つの要件を全て満たしていること
 - ① 「屋内」を終日禁煙にしていること
 - ② 「屋内」が禁煙である旨を利用者に分かりやすく表示していること
 - ③ 出入口付近や利用者が多く集まるような場所の屋外に喫煙場所を設置していないこと

登録方法について

宮城県健康推進課のHPにあります「受動喫煙防止宣言施設登録申請書」に必要事項を記入の上「宮城県」「仙台市」「協会けんぽ宮城支部」のいずれかにご提出をお願いします。

スマートアクション「めざせ！受動喫煙ゼロ」



§ 禁煙関連情報 §

◆喫煙による健康影響　　—えっ、こんなのも！？—

喫煙との関連が「確実」と判定された病気として、がんでは肺がんをはじめ咽頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、子宮がんなどが報告されています。がん以外の病気としては、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病などがあります。これらの病気は、予後が生命維持やQOLに密接に関わってくるため、禁煙への移行がスムーズに進むことが多いと言われています。一方、喫煙が症状を悪化させると言われていても、命に別状がない病気もあります。皮膚科領域で二つご紹介します。

一つ目は乾癬という、慢性の炎症性の皮膚の病気です。皮膚の細胞が異常に増殖することで、皮膚が赤くなって盛り上がり、その表面が銀白色の粉で覆われ、フケのようにボロボロと剥がれ落ちます。乾癬は免疫機能の異常が発症、悪化させることはわかってきました。悪化因子として喫煙が挙げられており、患者さん用ハンドブックにも『喫煙は控える』と明記されています。

二つ目は、掌蹠膿疱症です。手のひらと足の裏に水泡や膿疱が繰り返し出来、かゆみを伴い、しばらくするとかさぶたとなり剥がれ落ちます。関節の痛み、爪の変形が出ることもあります。こちらは原因が解明されていませんが、喫煙は発症ないし悪化因子と考えられています。患者さんの喫煙率は80%と非常に高いのも特徴で、禁煙へのチャレンジが勧められています。

喫煙により悪化すると分かっている、症状の範囲が少ない場合や軽症の場合、禁煙に積極的になれない気持ちも分からなくもありません。しかし、それでもいつか役に立つと信じて情報提供を行うことは大事なことでないでしょうか。

参考資料：乾癬ハンドブック　NTT東日本関東病院（現 桜仁会いがらし皮膚科東五反田 院長）

五十嵐敦之先生

乾癬の治療ハンドブック　あたご皮フ科 副院長 江藤隆史先生

掌蹠膿疱症ハンドブック　社会福祉法人聖母会聖母病院 皮膚科部長 小林里実先生

◆英国で電子タバコの販売禁止

英国政府当局者は29日、子供のニコチン中毒を防止する為、使い捨て電子タバコの販売を禁止する方針を表明しました。電子タバコ用フレーバーの種類を制限する意向も示しました。

電子タバコには、タールは含まれていませんが、ニコチンを含む中毒性のある危険な化学物質が含まれているものがあるとして、多くの医療専門家が警鐘を鳴らしています。「ニコチンなし」でも化学物質が含まれていれば健康を害す可能性があります。

英国政府は、「電子タバコがもたらす健康被害は十分認識されており、強力な行動をとる必要がある」と述べています。18歳未満に対する電子タバコの販売は禁止されていますが、過去3年で若年層による使用は3倍増となっているとのこと。専門家によると、18歳未満の喫煙者が増えている背景には使い捨て電子タバコの急増があると言います。

子どもたちに違法に販売する業者には、新たに罰金を設けて取り締まるそうです。

(1/30 共同通信社より)

◆加熱式タバコは紙巻きタバコと比較してリスクが低いタバコなのか

厚生労働研究事業（2017年実施）による加熱式タバコにおける研究では下記の研究知見が報告されています。

- 加熱式タバコの主流煙には、紙巻きタバコと同程度のニコチンを含む製品がある
- 加熱式タバコの主流煙に含まれる主要な発がん性物質の含有量は、紙巻きタバコに比較して少ない
- 加熱式タバコ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は紙巻きタバコに比べれば低い

加熱式タバコが我が国で普及し始めて7年程度であり、ヒトにおけるがん発症の潜伏期間の長さから考えて、がん罹患率の変化を疫学的に観察することは当面不可能です。加熱式タバコと紙巻きタバコの疾病発症率比較コホート研究は現時点では発表されていません。紙巻きタバコの主流煙には、動物実験で発がん性が確認された化学物質が60種類以上含まれており、加熱式タバコにおいても、量が低減されているものの発がん性を有する化学物質が含まれていることが確認されています。喫煙による発がん性物質の継続的摂取は発がん性を高めることが確認されていますが、喫煙により生涯摂取することになる発がん性物質の量を推計した研究データには、加熱式タバコは紙巻きタバコの3%程度の発がん性リスクになるという発表もあります。

（山口直人：公益財団法人労災保険情報センター 産業医学レビューVol. 35）

加熱式タバコは、燃焼しない温度で加熱するため、副流煙はほとんど発生せず二次喫煙被害は小さくなります。非喫煙者への被害は大幅に低下する点では、低リスク品として考えるのが妥当です。喫煙者にとっては有害物質の摂取量が大幅に低減するので疾病発生率の面では低リスク化された製品と考えられるが、継続的な有害物質の定量摂取を行う行為であることから健康管理の面で中止を勧告すべき習慣であることは疑いもありません。

加熱式タバコによる禁煙効果、若者のタバコ使用を誘導する（ゲートウェイ効果）、紙巻きタバコとの併用（デュアルユース）等についても未解決であり継続した評価が必要と考えます。

◆電子タバコについて

タバコ葉を使用せず、装置もしくは専用カートリッジ内の液体（リキッド）を電気加熱させて発生する蒸気（ベイパー）を吸引するタバコ類似製品。日本国内ではニコチンを含む製品の販売が認められていないため、プロピレングリコール、グリセリン、水、香料を主成分とする製品がベイプショップ等で販売されています。

ニコチンを含む電子タバコ用リキッドは国内販売が認められていませんが、輸入代行業者の利用で、1カ月あたり120ml程度を個人輸入して使うことが可能。自家使用に限定され譲渡は薬機法違反になるため禁止されています。

海外ではニコチンを含む電子タバコの販売が認められているため、加熱式タバコより安価で簡便な電子タバコの人気が高く、加熱式タバコの市場シェアは低いのが現状です。未成年者への電子タバコの販売を禁止している国が多いが、電子タバコの普及増加に伴い、ニコチン依存症やリキッドに含まれる有機溶媒による呼吸器障害の増加が報告されています。紙巻きタバコ喫煙者も増加に転じている状況を踏まえて各国政府は電子タバコの販売規制を強化しています。

◆喫煙者における喫煙渴望に関連する食品に関する研究結果について

この度、京都女子大学の研究グループが発表した研究(※)により、加熱式タバコの喫煙者の食品と飲料の嗜好についての研究結果が示されました。

喫煙者は味覚や嗅覚が変化し、唾液の量も減ることが知られています。舌の表面には乳頭という小さな突起があり、この乳頭には味を感じ取る需要期である味蕾があります。これまでの研究から、喫煙者では特に舌の先にある茸状(じじょう)乳頭の数が増減していたり、舌の血管に変化が起きているのではないかと考えられています。

今回の研究では、インターネットで募集した657人(非喫煙者178人、紙巻きタバコ喫煙者242人、加熱式タバコ喫煙者237人)を対象に、どのような飲食物を摂取した際にタバコを吸いたくなるかを尋ね、喫煙欲求と飲食物の関連性を調査しました。その結果、油脂を多く含む食品(味覚、中華料理、揚げ物の結果に基づく)は喫煙欲求の可能性が高く、果物や乳製品は喫煙欲求の可能性が低い可能性があることが明らかになりました。脂肪を含む食品は、甘味、塩味、酸味、うま味に対する感受性を高め、逆に苦味を減らすことが知られており、今回の調査結果は、喫煙者がタバコの苦味を減らすこと、かつ味覚の低下を改善するために油脂含有量の高い食品を好むようになるという可能性が考えられます。

また、今回の調査結果では、ラーメンや焼き肉などのカテゴリーで、タバコの種類別に有意差が見られました。これらの項目では、紙巻きタバコ喫煙者よりも加熱式タバコ喫煙者の方が喫煙欲求の割合が高く、加熱式タバコ喫煙者は味付けの濃い食事を欲する傾向が強いことが分かりました。同研究グループは、加熱式タバコのニコチン濃度の低さによる満足感の不足を味の濃い食事の満足感で補おうとしている可能性があるとしています。また、加熱式タバコに多く含まれるプロピレングリコールやグリセロールが味覚を変化させている可能性があるのではないかと推測しています。

※参考論文: Kiho Miyoshi, et al., "Foods and Beverages Associated with Smoking Craving in Heated Tobacco Product and Cigarette Smokers: A Cross-sectional Study"

◆タバコの価格を知っていますか？

健康意識の高まりを受け喫煙率は年々減少を続けていますが、厚生労働省国民生活基礎調査では2022年の喫煙率が男性25.4%、女性7.7%となっています。

同年のタバコの販売本数は、紙巻きタバコ92.6億本(62.1%)、加熱式タバコ52.2億本(35.0%)、リトルシガー4.4億本(2.9%)で加熱式タバコが対前年111%の高い伸びを示しています。

紙巻タバコの値段は40年程前には20本入200円程度でしたが、増税をくり返し現在は約600円になっており、販売価格の半分以上をたばこ税が占めています。たばこ税の税率はこれまではタバコ葉の量に対して算定されていましたが、加熱式タバコ(1本あたりタバコ葉の量が少ない)の増加による税収減に対応し、タバコ1本単位への課税方式に変更されるようになり、現在は紙巻きタバコと加熱式タバコの課税比率は同等になっています。

紙巻きタバコには以前は等級があり、「エコー」「わかば」「ゴールデンバット」などの旧3級タバコといわれる安価な紙巻タバコがありました。これらも2019年に製造が終了し、セブンスターやメビウスなど通常価格の製品のみが流通しています。

加熱式タバコの価格は、20本入りで400円から600円程度と紙巻きタバコと同程度の価格に設定されています。加熱式タバコのデバイスについては、「アイコス」が6980円、gloが1980円に設定されていますが、この他にも多くの製品が販売されています。販売会社はタバコ製品のシェア獲得のため、デバイス機能の進化と販売価格のディスカウントや、タバコ本体の価格に引き下げを行うなど厳しい競争が行われています。

紙巻きタバコを1日一箱（20本）吸う場合、年間にかかる費用は600円×365日＝219,000円になります。更に加熱式タバコでは、デバイスと充電機代（年間1万円程度）がプラスされます。最近では全面禁煙の職場も増え、コンビニエンスストア等の前にも灰皿を見かけることは少なくなりました。飲食店では一部加熱式タバコは喫煙可お店もありますが、基本的には喫煙はできません。デパートや街中でも一部には喫煙ルームや喫煙スペースが設置されているところもありますが、現状では喫煙場所を探すのもひと苦労です。仙台市中心部は「仙台市歩行喫煙等の防止に関する条例」が施行され喫煙に対する制約がますます厳しくなっています。喫煙者はタバコ販売店の店先や公園の一角に携帯灰皿を持参してタバコを吸うしかないという状況になっています。

タバコ代が年間20万円以上、禁煙は自分や家族の健康のためという切り口ではなく「こんなに苦労してまでタバコを吸う必要はない」という発想の転換を促して、禁煙推進を進めては如何でしょうか。それでも自分はタバコを吸いたいと言う方もいるかもしれませんが、諦めずに禁煙を求め続ければいつか思いが届くのではないかと思います。

§ 禁煙啓発資料のご案内 §

◆「周術期禁煙啓発のためのリーフレット」のご案内

2022年1月に日本麻酔科学会より、「周術期禁煙啓発のためのリーフレット」が作成されましたのでご紹介します。

手術に対する喫煙の影響を啓発する資料で、日本麻酔科学会のホームページより以下のリーフレットのダウンロードが可能です。薬局での禁煙指導の際にご活用ください。

「周術期禁煙啓発のためのリーフレット」のご案内

<https://anesth.or.jp/users/news/detail/61ea2826-12b4-4367-af95-79029dcd4c6>

The image shows two leaflets. The left leaflet, titled '手術の前日禁煙' (Smoking Cessation Before Surgery), provides instructions for patients and lists the benefits of quitting, such as reduced complications and faster recovery. The right leaflet, titled '喫煙と手術の関係' (The Relationship Between Smoking and Surgery), includes a bar chart showing that smokers have a higher rate of postoperative complications compared to non-smokers, and a table detailing the physiological changes that occur after quitting smoking at various intervals.

項目	喫煙者 (%)	非喫煙者 (%)
呼吸器合併症	2.15	1.54
心臓合併症	1.73	1.38

禁煙開始後	禁煙後の変化
20分	血圧や脈拍が正常状態に戻る
12時間	血中の一酸化炭素が正常に戻る
24時間	血中のニコチンが消失する
72時間	呼吸がしやすくなる
2週間	心臓の機能が改善する
3週間	傷の治りにくさ傷の感染しやすさが改善する
4週間	呼吸器合併症の起こりやすさが改善する
8週間	呼吸器合併症が非喫煙者と同等になる

◆禁煙支援・治療の指導者用トレーニング WEB 教材「J-STOP ネクスト」のご案内

日本禁煙推進医師歯科医師連盟と地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターが共同して実施している禁煙支援・治療のための指導者用トレーニング WEB 教材「J-STOP ネクスト」のトップページをリニューアルし、2023年12月からトレーニング用のコンテンツのほか、禁煙支援・治療に役立つ教材や情報を厳選して提供しています。禁煙支援や治療に取り組む皆様をワンストップでサポートする総合サイトとしてぜひご活用ください。

・J-STOP ネクストのトップページ

<https://www.j-stop.jp/>

・J-STOP ネクストのちらし

<https://healthprom.jadecom.or.jp/wp-content/uploads/2023/12/b27ec517d072d595971c4a928b57b71c.pdf>

■お問合せ先:公益社団法人地域医療振興協会 西日本事務局 担当:阪本
(日本禁煙推進医師歯科医師連盟 J-STOP 事務局)

E-mail: yasukosaka@jadecom.jp

◆「全国统一 けむい問（もん）模試」のご紹介

厚生労働省のウェブサイト内にあります。一般の方向けに、受動喫煙の健康影響を知ることが目的として作成されたものです。街編、家編、店編、看板編の4つに分かれており、選択式の問題が各10問あります。もちろん無料で閲覧・回答できます。

日頃から禁煙支援に取り組まれている薬剤師の皆さまにとっては、回答自体は難しくないはずですが、禁煙支援薬剤師自身が知識をもっていればそれで十分ではありません。私たちは、薬局窓口での禁煙支援や学校薬剤師としての講話など、他の方に伝える機会があります。どのような項目をどのように伝えればよいのか、ウェブサイトに掲載されている内容と同じレベルの解説を自分の言葉で伝えられるか、他者に伝えるイメージをもちながらクイズに取り組んでみるのはいかがでしょうか。10分程度のお時間があるときに、ぜひチャレンジしてみてください。

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/moshi/>



◆日本肺癌学会「喫煙問題に関するスライド集」のご案内

2022年12月に日本肺癌学会より、「喫煙問題に関するスライド集」の2022年版が作成・公開されました。「喫煙問題に関するスライド集」は、下記リンクより自由にダウンロードして使用することが可能ですので、薬局での禁煙指導や地域住民への啓発の際にご活用ください。

ただし、必ず「日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集より」と出典先を記載して頂くようお願いいたします。また、タバコの表記に関しては、学会の意向によりカタカナの「タバコ」の表記を使用して頂くようお願いいたします。

「日本肺癌学会 喫煙問題に関するスライド集」

https://www.haigan.gr.jp/modules/nosmoke/index.php?content_id=13



<宮城県薬剤師会 たばこ対策委員会>

宮城県薬剤師会の禁煙支援活動に携わっている委員をご紹介します。(令和6年3月1日時点)

- ・ 委員長 : 佐藤美和子
- ・ 副委員長 : 大井貴子 三浦れん
- ・ 委員(理事) : 手代木貴也 市ノ渡真史
- ・ 委員 : 富永敦子 熊谷朋久 佐々木慎一 井筒隆宏 笠原純子
川守田節男 熊谷里佳 斉藤英一 荒真姫 後藤佳子
- ・ 担当副会長 : 金田早苗

編集・発行 宮城県薬剤師会 たばこ対策委員会