

《資料》

第19回世界禁煙デー・宮城フォーラム開催報告 「みんなの知らない“タバコの害”」2013年6月1日(土)開催

安達哲也、安藤由紀子、石井一、大高要子、大滝正通、黒澤一、広瀬俊雄、山本蒔子

NPO 法人禁煙みやぎ

キーワード: 世界禁煙デー、宮城フォーラム、タバコ煙による健康被害、PM_{2.5}

はじめに

NPO法人禁煙みやぎは、5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて1995年から毎年宮城フォーラムを開催している。2011年は3月11日の東日本大震災のため10月に第17回を、また2012年は第6回日本禁煙学会学術総会を4月に仙台で担当したため、11月に第18回フォーラムを開催した。第19回となる今年は、本来のスタイルに戻り6月1日土曜日にエルパーク仙台セミナーホールで「みんなの知らない“タバコの害”」をテーマに基調講演とシンポジウムが行われ、一般市民や学生、医療関係者など約100名が参加した。

基調講演「タバコを吸うと何が起こるのか」

NPO法人禁煙みやぎ山本蒔子理事長の開会挨拶の後、仙台錦町診療所・産業医学センター広瀬俊雄氏座長のもと、東北大学環境・安全推進センター所長、東北大学大学院医学系研究科産業医学分野教授・統括産業医の黒澤一氏が基調講演「タバコを吸うと何が起こるのか」を行った。

冒頭、最近中国からの大気汚染物質として注目されているPM_{2.5}(直径2.5μm以下の微粒子)がタバコ煙には多量に含まれており、肺の奥深く肺胞にまで到達して肺を破壊し、癌を起こし、血管内に侵入し動脈硬化を引き起こすことを示した。次に米国モンタナ州ヘレナ市においてレストランや酒場などを全面禁煙

にしたところ心筋梗塞の発生数が激減した事例¹⁾など海外の報告を例に挙げ、喫煙は受動喫煙も含め、全身の様々な疾患と関連していることを紹介した。またタバコ煙が肌や衣服、壁や家具などに付着し、そこから発癌物質が放出され続けるという3次受動喫煙の影響について説明した。

喫煙前後の脳波の変化から喫煙者は喫煙により覚醒レベルが上昇する²⁾が、上昇した覚醒レベルは、実際は非喫煙者の正常レベルに過ぎず、時間の経過とともにまた低下してしまう³⁾。しかし禁煙により喫煙者の覚醒レベルは1~2週間かけて徐々に正常化することがわかっている。また喫煙により喫煙者のストレスレベルは低下するが、ニコチン切れによるストレスが常について回り、実は喫煙習慣を無くすことこそがストレス改善の方法であるとした。

睡眠・食事・飲酒・運動・肥満・喫煙の状況を点数化し年齢調整死亡率を比較するライフスタイル健康テストを紹介し、死亡率は喫煙者が明らかに高く、他の生活習慣を改善しても喫煙の影響は打ち消せないとした⁴⁾。

東北大学病院は今年4月に喫煙に関する『東北大学病院の宣言』を発表した。黒澤氏はこの作成者の一人で、1. すべての人の受動喫煙を防ぐ 2. 喫煙者の健康を守る といった内容に触れ、東北大学病院の考えを示した。

シンポジウム「タバコで起こる意外な病気」

続いて金上病院安藤由紀子氏座長のもと、シンポジウム「タバコで起こる意外な病気」が行われた。今回のシンポジウムはタバコ煙による健康被害を、一般にはあまり認識されていない眼科、歯科、精神科疾患と喫煙について、それぞれの専門医師の立場か

連絡先

〒984-8560
宮城県仙台市若林区大和町 2-29-1
NTT 東日本東北病院内科 安達哲也
TEL: 022-236-5945 FAX: 022-236-5733
e-mail: t.adachi@east.ntt.co.jp
受付日 2013年9月3日 採用日 2013年12月3日

ら講演された。

眼科領域について東北大学東北メディカル・メガバンク機構ゲノム解析部門教授布施昇男氏が講演した。タバコ健康被害について、肺癌や心筋梗塞との関連は一般的認知度が高い一方、喫煙が眼に及ぼす影響についてはほとんど知られていない。氏は喫煙が危険因子となりうる眼疾患として「白内障」⁵⁾「加齢黄斑変性症」⁶⁾「緑内障」⁷⁾があるとした。ものがゆがんで見えたり、視野の中心部が見えにくくなったりする加齢黄斑変性症は、以前は稀な疾患であったが、食事の欧米化などの影響が増加傾向にあり、喫煙の影響により悪化することを示した。眼底血流を測定した動画を紹介し、喫煙の影響で血管が収縮し、血流が悪化することを示した。喫煙後に見え方が暗くなると訴える緑内障患者もいるとし、眼疾患においても禁煙の重要性を強調した。

歯科領域は「タバコと歯周病と全身の健康」についてデンタル・ミキ院長、禁煙みやぎ副理事長の大高要子氏が講演を行った。歯の喪失の第一原因は歯周病であり、約42%を占めている。歯周病の局所的原因はプラーク(歯垢)で、プラークは細菌の塊である。一方、歯周病の全身的原因としては喫煙の影響が際立っており、喫煙本数が多ければ多いほど、また喫煙開始年齢が若いほど、歯周病の悪化が著しくなる。歯の移植やインプラントの生着率も喫煙で悪化する⁸⁾ので歯科治療においても禁煙が重要である。また糖尿病患者の歯周病を治療すると血糖コントロールも改善すること⁹⁾などを例に挙げ、歯周病が心血管疾患・呼吸器疾患など全身疾患にも関連しており、歯の健康が全身の健康に影響することを説明した。

精神科領域については、あおばの杜診療所石井一氏より講演された。ニコチンはコカインやアルコール同様、依存性物質であり、依存症の成り立ちや喫煙と精神疾患の関連について解説した。ニコチン依存もアルコールと同様、3か月で依存から脱すると考えられている。また夜間不眠の喫煙者が夜中に喫煙する場合があるが、基調講演で黒澤氏も述べていたように、ニコチン摂取で覚醒レベルが上昇するので睡眠に対して全くの逆効果である。一時、ニコチンが中枢神経を刺激するので喫煙者はアルツハイマー型認知症になりにくいという説が出たが、現在では否定されている。逆に、喫煙で動脈硬化が進行すれば脳血流量が低下し、認知症予備軍となる可能性があることを指摘した。



図1 第19回世界禁煙デー・宮城フォーラム「みんなの知らない“タバコの害”」のシンポジウム的一幕



図2 第19回世界禁煙デー・宮城フォーラム 質問する参加者

総合討論では座長、各演者が登壇し、活発な議論がなされた。一般の方から宮城県で受動喫煙防止条例がなぜできないのかとの問いがあり、山本蒔子氏より、前年のフォーラムのテーマは「サヨナラ！受動喫煙」で、フォーラムの席上、シンポジストだった宮城県議会副議長佐々木征治氏から当時3年以内に制定することを目指していると表明されたことが説明された。

最後に大野内科医院大滝正通氏による閉会の挨拶では、大気汚染物質のPM_{2.5}はタバコ煙に多量に含まれていること、WHOの「タバコ規制枠組条約(FCTC)」に日本も批准しているにもかかわらず、この条約がうやむやにされており、我々が声を大にして受動喫煙防止にもっと積極的にいかかわっていくべきであることを改めて強調し、フォーラムは終了した。

おわりに

本フォーラムは、多数の一般市民をはじめ、行政の保健担当者、マスコミ関係者、医療関係者などが参加し、今回で第19回となった。本年のWHO世界禁煙デーのテーマは「タバコの広告、販売促進とスポ

ンサーシップを禁止しよう」であった。タバコ産業の戦略に惑わされずに禁煙を推進するため、タバコ煙による健康被害に対し、改めて警鐘を鳴らす充実した内容であった。

引用文献

- 1) Sargent RP, Shepard RM, Glantz SA: Reduced incidence of admissions for myocardial infarction associated with public smoking ban: before and after study. *Br Med J* 2004; 328 (7446) : 977-980.
- 2) Church RE: Smoking and the human EEG. In: Ney T, Gale A, editors. *Smoking and Human Behavior*. John Wiley and Sons Ltd, 1989: 115-140.
- 3) Conrin J: The EEG effects of tobacco smoking -- a review. *Clin Electroencephalogr* 1980; 11 (4) : 180-187.
- 4) Tamakoshi A, Kawado M, Ozasa K, et al.: Impact of smoking and other lifestyle factors on life expectancy among Japanese: findings from the Japan Collaborative Cohort (JACC) Study. *J Epidemiol* 2010; 20: 370-376.
- 5) Kelly SP, Thornton J, Edwards R, et al.: Smoking and cataract: review of causal association. *J Cataract Refract Surg* 2005; 31: 2395-2404.
- 6) Miyazaki M, Kiyohara Y, Yoshida A, et al.: The 5-year incidence and risk factors for age-related maculopathy in a general Japanese population: the Hisayama Study. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2005; 46: 1907-1910.
- 7) Wilson MR, Hertzmark E, Walker AM, et al.: A case-control study of risk factors in open angle glaucoma. *Arch Ophthalmol* 1987; 105: 1066-1071.
- 8) Chuang SK, Wei LJ, Douglass CW, et al.: Risk factors for dental implant failure: a strategy for the analysis of clustered failure-time observations. *J Dent Res* 2002; 81: 572-577.
- 9) Stewart JE, Wager KA, Friedlander AH, et al.: The effect of periodontal treatment on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Clin Periodontol* 2001; 28: 306-310.