

週刊 タバコの正体

Vol. 12

第12巻 (2009.1.13~2009.3.17)

第1話	禁煙のはなし
第2話	とりあえずタバコはやめよう
第3話	FCTCとMPOWER
第4話	禁煙レストラン
第5話	未来の自分
第6話	産業医とタバコ
第7話	タバコと生命保険
第8話	禁煙START
第9話	「君、タバコ吸うの？」
第10話	いのちの授業



週刊 タバコの正体 第1話

喫煙歴は約30年になりますが、7年前の平成13年(12月)に禁煙しました。それまでの30年間は、喫煙本数も1日15本程度であり、煙草がなくては生きていけないというほどの愛煙家ではなかったのですが、その気になれば何時でも禁煙はできるという気持ちで過ごしてきました。しかし、禁煙しようと考えたことは一度もありませんでした。

禁煙のきっかけとなったのは、学校敷地内禁煙です。それと同じ時期に自分自身でも健康について考える時間(機会)があったことでした。その機会というのは、腰痛(俗に言うギックリ腰)のため動けなくなり、枕元にペットボトルのお茶とおにぎりでお茶を飲んだ4日間でした。

その時の腰痛はかなり重傷で、起きあがることはできず、トイレもいけず、食事もまともにとれない状況で、ましてや煙草を喫う気も起こらないような状態であったため、健康について真剣に考えることができました。

喫煙の害について報道機関でよく取り上げられていることや、翌年の4月からは職場では禁煙になることから、丁度この機会に禁煙をしようと決心しました。すでにその時点で4日間禁煙しており、テーブルの上においてある煙草には一切未練はありませんでした。

それを契機に煙草とは全く縁を切り、気分もすっきりして、喫いたいとは一度も思いません。人からは「そんなに簡単に止めることができるのか」と言われますが、これは気持ちの持ち方だと思います。自分の健康を考えるのは勿論のことですが、家族の健康への影響も考えて禁煙したという気持ち(決心)を忘れないことです。もう一つは自分の気持ちを楽しみ持つことです。喫煙していた時に「何時でも禁煙できる」と思っていたのと同じように、「何時でも喫うことができる」と思えば気は楽です。しかし、二度と喫煙することはないと思います。喫煙しない生活が当たり前になってしまいました。

また、禁煙したことによる私個人的な利点は、
喫煙場所と時間がいらぬこと、
出かける時に煙草・ライターを持たなくてよいこと、
会場等で喫煙場所を探さなくてもよいこと等々、
時間の節約と精神的なゆとりができたことです。

さらに、煙草を喫わない立場になってから気が付いた喫煙のマナーや相手の立場で物事を考える思いやりの大切さについて改めて考えさせられました。

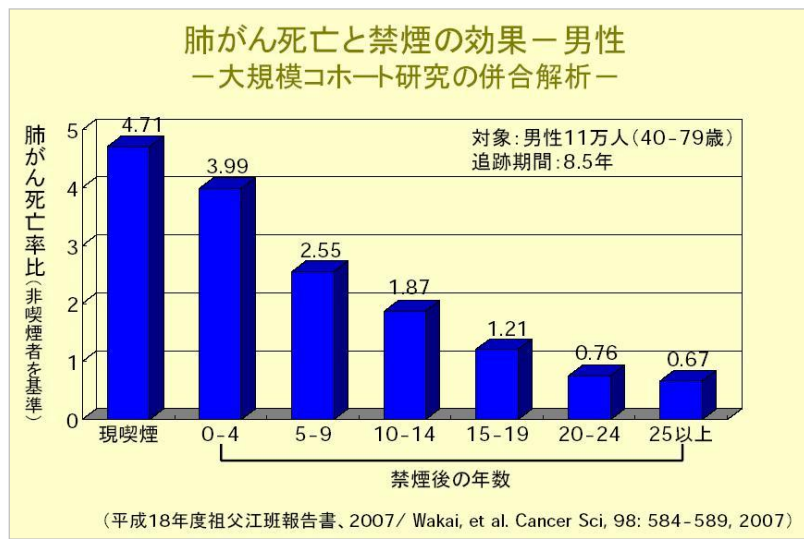
週刊 タバコの正体 第2話

先日、都道府県別がん死亡データが、国立がんセンターから発表されました。1995年～2007年までの13年間を人口10万人（75歳未満）あたりの死亡率に換算したデータです。最新の2007年のデータを見ると和歌山県は、97.4人でした。全国平均は88.5人。最も死亡率が低い長野県は72.7人でした。

なんと、2007年の和歌山県のがん死亡率は全国ワースト3位でした。2006年はワースト2位、じつは13年連続でワースト10に入っているのです。

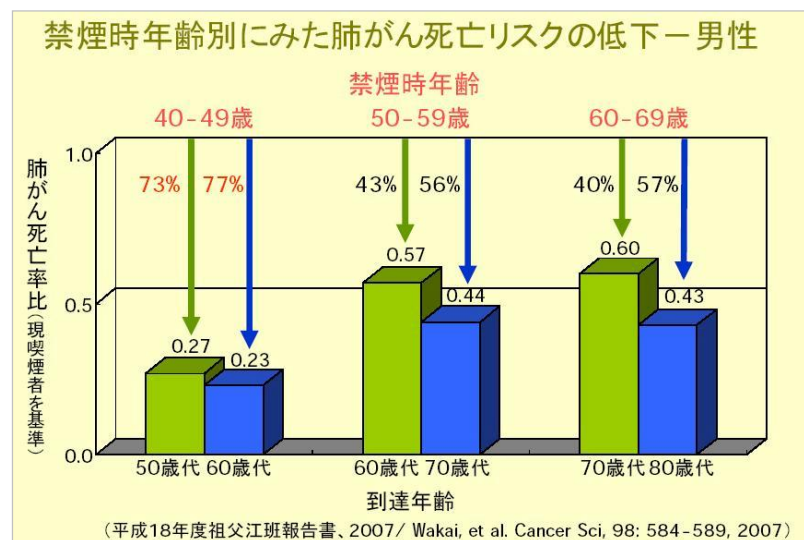
「えっ、なんで？」・・・と、思わず口に出た人も多いと思います。「なんで」かわかりませんが、事実です。この事は医療関係者なら知っているでしょうが、私達のほとんどは、知らないと思います。何か対策を立てなくても良いのでしょうか。

“がんで死ぬ人が多い”のなら、とりあえずタバコは止めるべきです。和歌山県民の喫煙率が高いかどうかには関係なく、タバコは間違いなく“がん”の原因の一つですからね。



このグラフは、
「今、タバコを止めれば、10年後に肺がんで死亡する危険度が半分以下になる。」

と言っています。



このグラフは、
「止めるなら早いに越したことはないが、50歳、60歳になって、タバコを止めても遅くない。」

と言っています。

週刊 タバコの正体 第3話

みなさん、『たばこの規制に関する世界保健機関（WHO）枠組条約』（英語略：F C T C）という国際条約を知っているでしょうか。168ヶ国が署名し、40ヶ国以上の批准（ひじゅん）をもって、2005年2月27日に発効となりました。

条約制定当時、すでにタバコが原因で死亡する人が、全世界で年間400万人を超え、このままでは近い将来、年間一千万人の死者をだすことが予想されていました。加えてタバコ産業が、国を超えて各国（主に開発途上国）にタバコを売り込み、その消費量を増やそうとする動きもあって、国際保健条約制定につながったそうです。

吸う人だけではなく、吸わされる人にも有害なタバコの害から人々の健康を守るためには、各国の事情にかかわらず、国際的な対策基準が必要だ、との背景があったようです。「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります」などの警告文をタバコのパッケージに大きく表示しているのは、この条約（F C T C）に日本も批准しているからなのです。

ちなみに、国連の加盟国数は2008年時点で192ヶ国。4年前、F C T Cを批准したのは40ヶ国でしたが、現在161ヶ国になっています。つまり、世界のほとんどの国がタバコの害から国民を守ることに、賛同し対策に乗り出しているわけです。

世界保健機関（WHO）では、タバコによる死者を減らすため、次の対策を提案しています。

1. Monitor tobacco use and prevention policies

タバコの消費とその予防政策を監視する

2. Protect people from tobacco smoke

タバコの煙から人々を守る

3. Offer help to quit tobacco use

タバコをやめる援助を提供する

4. Warn about the dangers of tobacco

タバコの危険性を警告する

5. Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship

タバコの宣伝、プロモーション、スポンサーシップを根絶する

6. Raise taxes on tobacco

タバコの税金を上げる

6つの頭文字を並べると”MPOWER”。

『世界中の“力”を合わせれば、タバコによる死者は撲滅できる。』ということでしょうか。

週刊 タバコの正体 第4話

いきなりですが、つぎの数字は何の数だと思いますか？

東京・・・3,768
愛知・・・1,416
大阪・・・1,332
神奈川・・・978
京都・・・809
兵庫・・・752
奈良・・・110
滋賀・・・95
和歌山・・・17
:
全国・・・12,631

人口が多い都会の方が多く、和歌山のような地方では少ない。「う・・・ん、なんやろ？」

答えは、“禁煙”飲食店の数です。これは、禁煙飲食店を紹介するインターネットサイト「禁煙スタイル」の情報です。このサイトに登録していない店はたくさんあるでしょうから、実際の“禁煙”飲食店は、もっと多いだろうと思います。いかがですか、「へー、こんなにあるの」って思いませんか。

タバコを吸う人と吸わない人、どちらの人口が多いでしょうか？

子供から高齢者までを含めれば、あきらかに“非喫煙者”のほうが多いのです。日本たばこ産業株の調査では、昨年の喫煙率は、成年男子で39.5%、成年女子で12.9%だそうです。大人だけでも、喫煙者は半分以下なのですから、禁煙でない飲食店では、有害な副流煙を吸わされてしまう“非喫煙者”のほうが多くなってしまいます。そういう目でみると、幅広い客層の店では、タバコを吸わない人をターゲットにして、“禁煙”にした方が有利かもしれません。

今や、タバコの有害性は世間の常識となっています。君達のように、小学校の頃からタバコの正体を教えられてきた若者には、「お金を払って食事をするのに、有害な副流煙を吸わされるなんて考えられへん」ですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体 第5話

人間が生きていく中で何事にも興味を持つことは素晴らしいことです。
未成年だと、さまざまな興味深い物事に接することが多くなると思います。

タバコも例外ではありません。

実際に私もその一人だからです。

未成年のときに一度だけ興味が湧いたことがあります。

周りの友人が興味を持ち始めたからです。ですが、これからのレスリング人生においてトレーニングを続けて向上していく精神力・技術力・体力にブレーキがかかり、絶対に支障が出てくると思って吸いませんでした。

今、私は 24 歳ですが今まで「吸っていれば良かった。」なんて思ったことは一度もありません。現在、私の周りで吸っている知人・友人で「吸わなければ良かった。」と言っている人が多数見られます。そういう知人・友人に対して、私はなるべくやめるように勧めています。

自分だけに害があるのではなく、他人にも害があることを理解してもらうために！！

生徒の皆さんにお願いします。

私も未成年のときには興味がありました。「吸ったらカッコいいかな。」「周りの人に合わせないとダメかな。」とか思いましたが、将来の自分を想像して必要でないと思ったからタバコに興味は湧きましたが、吸いませんでした。

そして、私はタバコを吸わなかったことで北京オリンピックの銅メダルを獲得するという素晴らしい経験に繋がりました。みなさんがもし興味が湧いて吸いたいと思ったら、今、現在よりも未来の自分を考えてみてください。おのずと答えは出てくると思います。

最後に私の後輩である和工生のみんながタバコの誘惑に負けず、私より素晴らしい経験ができるように祈ってるでえ！！

北京オリンピック レスリング男子フリースタイル60キロ級
銅メダル

湯元 健一

週刊 タバコの正体 第6話

みなさん、“産業医”という言葉聞いたことがありますか。学校には、“学校医”がいるように、大きな工場や事業所等には“産業医”がいるのです。

定期健診や健康相談などを担当されるのですが、身体のことばかりではなく、職場の環境整備もその仕事のひとつだそうです。例えば、工場内の粉塵の量を測り、作業員の健康に影響しないかどうかを調べたりもします。これは、事業所内での労働災害を防ぐために必要な作業で、厚生労働省や保健所が定めた各種の安全基準を維持することにもつながっています。

じつは、職場内のタバコ対策も、産業医の仕事なのです。

既に、みなさんが知っている受動喫煙の害を防ぐために、従業員が自分の作業場でタバコを吸うことが出来る職場は、現在ほとんどありません。だからタバコを吸うためには、喫煙所まで行かなければならないのです。喫煙者の作業効率を優先するならば、喫煙所は作業場に近いほうがいいのですが、近ければ近いほど、喫煙所からタバコの煙が漏れてくる確率が大きくなります。

「密閉した喫煙所であれば、タバコの煙が漏れることはない」と、思いますよね。ところが、扉がない喫煙所は存在しませんから、人が出入りするたびに、かなりの面積が数秒間開放されてしまいます。エアーカーテンを使用したとしても、人の出入りがあるかぎり、そこから煙は漏れてしまうのです。

さらに、たいていの人は、喫煙所から出る直前までタバコを吸ってから、みんながいる職場に戻ります。そうすると彼らの肺には、かなりの有害煙が入ったままです。人間の肺の容量は30~40もあるもので、その人の吐く息から、しばらくの間タバコが撒き散らかされることとなります。

一般的な世間の感覚では、「ちょっと厳密すぎる」ように映るでしょうが、このことは産業医の調査で明らかになっています。従業員の健康を守る立場の産業医から見れば、見過ごすことのできない事実なので、「喫煙所は、建物内に作るべきではない」と指導しているそうです。そして、屋外に設置する場合でも、煙の流入を防ぐため「出入り口から十分遠くに離れた所にしなさい」と指示しているようです。

「いやー、そんな遠くまでタバコを吸いに行かなアカンのやったら、仕事にならんやん」なんて言う人もいるでしょうね。しかし、そもそもニコチン依存症でなければ、「タバコを吸いに行く」時間そのものが必要ないのですから、タバコを止めることができれば、自分のためにも、会社のためにも、いいに決まっています。もちろん君達にとっては、吸い始めなければ、それで済む話です。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体 第7話

喫煙習慣のある人が、ガンなどの病気になる確率が非喫煙者に比べて高くなることは、今や世間の常識となっています。

ということは、生涯に支出する医療費にも影響してきます。つまり、タバコを吸う人の方が支出が多くなるということですね。

君達の年齢では、入院生活をするなど考えたことはないでしょうが、家族を養う立場にある大人にとっては、「もし、自分が病気や怪我で入院しなければならなくなったら……」とか「万が一、自分の命に関わるようなことがあったら……」というようなことが心配です。

だから、多くの大人は“万が一”に備えて生命保険に加入しています。定期的に保険料を保険会社に支払っておけば、万が一の時、その保険金が家族の生活を支えてくれるからです。

そんな保障をしてくれる、とある保険会社のとある広告を紹介します。



日本初！！タバコを吸う人と、タバコを吸わない人との保険料を区分したがん保険です。「がん」と「タバコ」はご存知のとおり非常にかかわりが深いものと言われています。喫煙者ががんで死亡するリスクは、非喫煙者のそれと比べ約1.6倍とも言われています。そうであるのなら、喫煙者と非喫煙者との保険料が同一であるということは、ある意味不公平であると言えます。そこで、日本で初めてその不公平感を解消したがん保険、それが“〇〇〇〇”です！！



保険会社にとってみれば、タバコを吸う人に支払う保険金が多くなる可能性があるのだから、その分、保険料も高くなって当然だということなのでしょう。唾液や尿で非喫煙者であることを調べ、タバコを吸わない人の保険料を安くしているようです。

君達も、いずれは家族を支える大人になります。早ければ10年もしないうちに家庭を持ち、子供を育てている人もいるでしょう。今、興味本位や成り行きでタバコを吸い始めてしまえば、家族を支える大人になっても吸い続けている可能性は高くなります。

タバコを買うためにお金を支払い続け、そのために病気になって、さらにお金を支払うなんて、バカバカしいですね。未来の家族のために、“未来の自分を考えてください”。タバコは必要ありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体 第8話

喫煙習慣のある人が禁煙すると、だんだん健康になっていきます。8時間タバコをやめると、血中酸素量が正常にもどります。



24時間たつと、体内から一酸化炭素が消失します。

48時間経過すると、体内から完全にニコチンが消失し、味覚と嗅覚が改善し始めます。

実は、たった2日でニコチンは体内からなくなります。

しかし、ニコチンに依存し続けてきた脳は、そう簡単にあきらめてくれませんので、「ニコチンをよこせ」という欲求が強まります。これが離脱症状です。

そして、つついタバコに火をつけてしまう“クセ”も、なかなかなくなります。

だから、禁煙を続けるのはむずかしいのですが、現在は「ニコチンをよこせ」を抑える薬があります。薬局でも買うことができるので、かなりラクにタバコを止めることができます。

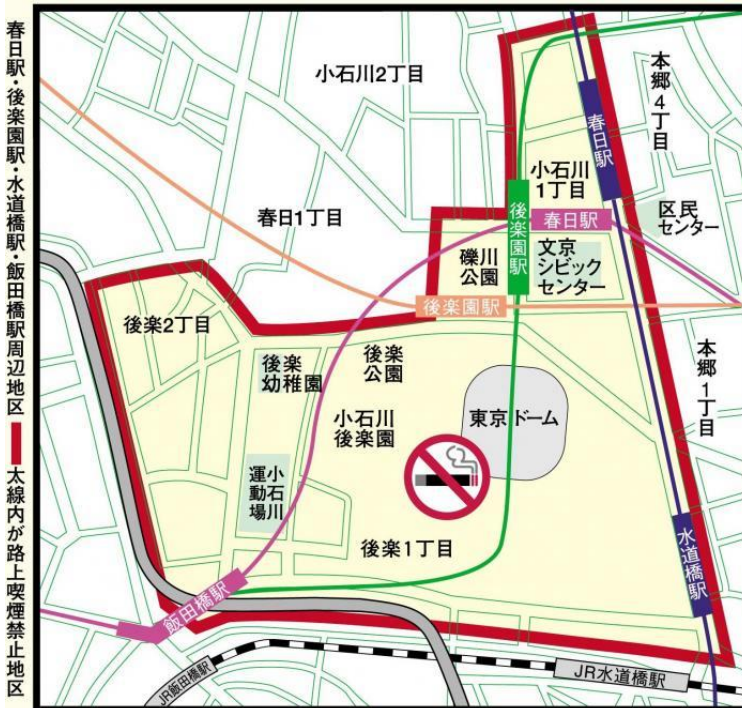
次の日曜日、学校で禁煙方法のセミナーがあります。もし、家族に禁煙したい人がいるなら、是非勧めてあげてください。

産業デザイン科 奥田 恭久

週刊 タバコの正体 第9話

中学・高校時代にタバコを吸い始めてしまう若者は、減ってきているようです。しかし、法律で禁止されていることを考えれば、未成年者の喫煙状況は決して正常ではありません。現在、全ての自販機に成人識別装置がつき、taspoカードを持っていなければタバコを購入できない“ハズ”ですし、店頭でも、年齢確認をしてから販売している“ハズ”です。

“ハズ”という表現には、どことなく「そういう事にしておきましょう」という雰囲気があります。もっと率直に言えば、「建前はそうだけど、その通りできているかどうかを調べるのが難しい」というところでしょうか。だから、買えない“ハズ”の中・高生がタバコを手に入れることは可能なのかもしれません。



さて、話は変わりますが、左の太線内は東京都文京区が平成19年1月から指定した路上喫煙禁止エリアです。都心では、全館禁煙のビルは珍しくないのですが、この区域内にある“建物内禁煙”の職場で働いている喫煙者は、外に出るだけでは、タバコを吸えません。

例えば東京ドーム近くの禁煙ビルからだと、最寄駅より遠い所まで移動しなければならないのです。たった1本のタバコを吸うために30分近く職場を離れことになりかねません。もし、その間に重要なビジネスチャンスを逃してしまったら……とか、30分もあれば……ができてしまう。などと考えると、経営者にとれば、タバコを吸わない人を採用したほうが有利です。

これは都会の話ですが、そう遠くない将来、タバコを吸うか吸わないかは、就職を左右する条件になる事が考えられます。

数年後、成人したのち面接試験で、「君、タバコを吸うの？」って質問されている自分の姿を想像してみてください。胸を張って「いいえ」と答えられるか、恐る恐る「はい」と答えるかは、今、興味本位でタバコを購入し喫煙習慣をつけてしまうかどうかにかかっています。

君達の未来のために、未成年にはタバコを売らないようにしているのですから、あえて無理をして買う必要はありません。

週刊 タバコの正体 第10話

みなさん、日野原重明さんを知っていますか。「知らんなあ、何する人？」っていう声が聞こえてきそうですが、1911年生まれの97歳という方ですから無理ありません。

1911年といえば、なんと“明治44年”です。それに97歳という年齢を聞けば、「その昔、何かで有名だったんだろう」なんて思うでしょうが、じつは、現役の医師で、しかも東京にある聖路加国際病院の理事長を勤めていらっしゃいます。日野原さんは、医師として数えきれない功績を残されていますが、100歳近い現在も、全国各地の小学校で「いのちの授業」と銘打った授業をしておられます。

授業では、小学生に“いのち”ってなんのことだかわかるかな？と問いかけるそうです。10歳の子どもでも、命は何なのか真剣に考えるそうです。

日野原さんは

『いのちは、君がこの世で使うことのできる時間なんだよ』

と答えているそうです。

日常生活のなかで、“いのち”と“時間”がつながっているなんて、あまり考えたことはないでしょうが、言われてみれば、確かにその通りです。命がなくなれば、その人は二度と時間を使うことはできませんからね。

君達も小さい頃から「命を大切に」と言われ続けて育ってきましたよね。それに、「命は、なにものにも代えられない」ことも教えられてきたはずです。

16歳の君達にも、97歳の日野原さんにも、世界中のどんな人にも、時間は平等にめぐってきます。もっと大きな視野に立てば、地球上の全ての生き物は、みんな平等に時間を使うことができます。

さて、「タバコは身体に悪い」ことは誰でも知っています。しかし、「タバコは命を縮める」ことは、大きく取り上げられません。

タバコを吸うために使う“時間”は、なにものにも代えられない“いのち”を減らすことになっていないでしょうか。つまり、大切な命を粗末にしていることにならないでしょうか。

冷静に、自分の“いのち”について考えてみてください。タバコは必要でしょうか。

産業デザイン科 奥田 恭久