

週刊 タバコの正体

Vol. 1

初巻 (2005.4.7 ~ 2005.7.20)

第0話	襟裳岬に春を呼べ
第1話	タバコの毒一覧
第2話	ニコチン依存は薬物中毒
第3話	世界と日本のタバコ史
第4話	世界保健機関のタバコ対策
第5話	JTの正体
第6話	歯の衛生週間によせて その1
第7話	歯の衛生週間によせて その2
第8話	歯の衛生週間によせて その3
第9話	喫煙者を救え Part1
第10話	喫煙者を救え Part2
第11話	喫煙者を救え Part3
第12話	タバコと法(1)
第13話	タバコと法(2)
第14話	アンケート結果

週刊 タバコの正体

第0話

「えりも岬に春を呼べ」

～砂漠を森に・北の家族の半世紀～

NHK プロジェクトX 第43回 2001年3月6日放送

昭和28年、えりも岬の人々は困窮を極めていた。町に広がる広大な砂漠の砂が海に流れ出し、生活の糧、昆布を死滅させようとしていたのである。砂漠は、かつて、うっそうとした森だった。しかし、開拓した人々は、暖をとるために森の木々を切り尽くした。森はあっというまに、砂漠と化し、人々に襲い掛かった。立ち上がったのは、若い漁師たち。砂を止めるために、砂漠を森に変える壮大な試みを始めた。その中に、24歳の飯田常雄がいた。嫁いだばかりの妻に「必ず森を完成させる」と約束していた。気の遠くなるような、厳しい自然との闘いが続いた。牧草の種は、強風に吹き飛ばされ、3年間、全く根付かなかった。ようやく牧草を植え終わったのが、21年目。そこから、さらに一本一本苗木を植えた。

漁師たちの高齢化。若者たちの反発。さまざまな困難とぶつかりながらも、漁師たちとその家族は、少しずつ少しずつ砂漠を森に変えていく。そして、約45年かけて森林は再生され、そこから育まれた腐葉土から栄養分が地下水に流れ出し、いつしか、海は豊かさを取り戻していった。



昔は「襟裳砂漠」と呼ばれ、荒れた土地だった。今はここまで緑が復活。

Zero Tobacco project in WAKO / 和工にタバコはいらない

いつか、学校にはタバコの煙も一本の吸殻もない日がきっと来る。

タバコをゼロにする事ができるはず。

たとえ40年かかろうと50年かかろうと・・・

そのために「えりも岬に春を呼べ」が、少しずつ少しずつ一本一本苗木を植えたように、毎週毎週少しずつ少しずつ、タバコをなくすための「薬」をみんなに読んでもらいます。

週刊 タバコの正体 第1話

“タバコは毒だ”と言ってもピンと来ないかも知れない。しかし今どき“タバコは健康に良い”なんて事を耳にすることも、目にすることもありません。しかし20年か30年前には、麦わら帽子をかぶった農家のおっちゃんが発野仕事の間際にタバコをふかしながら「今日も元気だ、タバコがうまい」なんて言うテレビコマーシャルが堂々と流れていました。(君たちのお父さんが、お母さんが、おじいさんが、おばあさんに聞いてみてください。)まるでタバコは健康的だといわんばかりのCMだったのです。

この頃は日本中の誰もが、タバコに毒が含まれていることを知らされていませんでした。でも実は4000種類の化学物質、200種類以上の有害物質、60種類以上の発ガン物質が含まれているのです。その一部を紹介しましょう。

物質名	生物活性	1本あたりの量	解説
ベンゾ(a)ピレン	腫瘍創始物質	8~50ng	発ガン実験に使われることで有名
5-メチルクリゼン	腫瘍創始物質	0.5~2ng	
ベンゾ(j)フッ化アンセン	腫瘍創始物質	5~40ng	
ベンツ(a)アントラセン	腫瘍創始物質	5~80ng	
その他多環式芳香族炭化水素	腫瘍創始物質	?	
ジベンツ(a,j)アクリジン	腫瘍創始物質	5~10ng	
ジベンツ(a,h)アクリジン	腫瘍創始物質	?	
ジベンツ(c,g)カルバゾール	腫瘍創始物質	0.7ng	
ピレン	発癌促進物質	50~200ng	
フッ化アンセン	発癌促進物質	50~250ng	
ベンゾ(g,h,i)ベリレン	発癌促進物質	10~60ng	
その他多環式芳香族炭化水素	発癌促進物質	?	
ナフタレン類	発癌促進物質	1~10µg	
1-メチルインドール類	発癌促進物質	0.3~0.9µg	
9-メチルカルバゾール類	発癌促進物質	0.005~0.2µg	
その他中性物質	発癌促進物質	?	
カテコール	発癌促進物質	40~460ng	
3 or 4 メチルカテコール類	発癌促進物質	30~40ng	
ダイオキシン	発癌促進物質	?	環境ホルモン、発ガン物質
未知のフェノール類及び酸類	発癌促進物質	?	
N'-ニトロソノルニコチン	発癌物質	100~250ng	
非揮発性ニトロサミン類	発癌物質	?	
ナフチルアミン	膀胱発癌物質	0~25ng	
その他の芳香族アミン	膀胱発癌物質	?	
未知のニトロ化合物	膀胱発癌物質	?	
ポロニウム 210	発癌物質	0.03~1.3pCi	放射能
ニッケル化合物	発癌物質	100~600ng	
カドミウム化合物	発癌物質	9~70ng	イタイイタイ病の原因重金属
ひ素	発癌物質	1~25µg	和歌山カレー事件で有名な猛毒
ニコチン	有害物質	0.1~2.0mg	
タバコアルカロイド	有害物質	0.01~0.2mg	
フェノール	線毛細胞傷害物質	100~200µg	
クレゾール類	線毛細胞傷害物質	10~150µg	消毒薬
水銀			水俣病の原因
青酸化合物			猛毒

(浜松医科大学 平成10年度衛生学・公衆衛生学実習「コンピュータを用いた喫煙に関する健康教育」)から引用

タバコに含まれるのは“毒”ばかりです。なのに、タバコは“うまい”のでしょうか。まずいものならば二度と口にしたいと思わないでしょうが、タバコは吸い始めるとやめられなくなるほど“うまい”のです。実は、私も13年前までは喫煙者だったので、確かに“うまい”と感じたことがあります。

しかし、この“うまさ”は食べたり飲んだりしたときの味覚とは全く異質なものです。水に浮かんだタバコの吸殻に顔を近づければわかりますが、その匂いは一瞬にして“毒”だと感じるくらい強烈です。だからとても“うまい”とは思えるはずがありません。なのに、タバコを吸うと“うまい”と感じるのは、きっと体が心地よくなるからなのでしょうね。

疲れたときに一服すると気分爽快になったり、身の回りのことがうまくいなくてイライラしているときに一服すれば気持ちが落ち着いて心地よくなったりします。この感覚って、危険な匂いがしませんか？。まるで覚せい剤でも使っているような感覚ですよ。でもこれが“ニコチン依存症”と呼ばれる症状なんですよ。大麻やコカインなどの薬物中毒と同じようなものです。

前回紹介したタバコに含まれる“毒”（ちなみに、一昔前、カレー事件で有名になったヒ素もタバコに含まれていたのに気づいていたかな。）のなかで一番多く含まれるのが、このニコチンです。このニコチンは大麻やコカインなどと同じ“依存性薬物”の立派な仲間なのです。要するに、ニコチン依存症は薬物中毒と同じで、ニコチンをとり続けなければいられなくなる現象です。

では、ニコチンをとり続けるために、タバコを吸い続けるとどうなるのでしょうか。ニコチンそのものはもちろん“毒”ですが、前回の表に載っていた色々な“毒”もついでに全部からだに入ってしまう。そのほとんどが「発ガン性物質」なので、何十年か後にはガンを発症する確率がグンと高くなるわけです。このことは2月の禁煙セミナーで勉強したとおりですね。

『そうなる事は理屈でわかっているけど、やめられやんのや』という大人たちは、日本中に山ほどいることでしょう。それがニコチン中毒ですから。何十年も前に成人した大人たちは、こんな事になってしまう事を知らずに（知らされずに）タバコを吸い始めてしまったので、肺ガンになる人が増える一方です。

だから、これから成人を迎えるみんなにはニコチン依存症になってほしくないのです。ひとたびニコチン依存症になると、本人の希望ではなく、“ニコチンにタバコを吸わされて”しまう結果になることを知ってください。

ガンは人の命を奪う恐ろしい病気です。しかし、医療技術の進歩のおかげで、早期の発見と治療により治ることが多くなってきています。私の知り合いにもガンの手術を受けた後、元気に生活している人が何人かいます。喫煙者だったのですが、手術後きっぱり禁煙しています。

よくタバコをやめることができましたね、と聞くと

『そら、命がかかってんのに、怖くてタバコら吸えるはずないやん』

と当然のことのような答えでした。

電子機械科 奥田恭久

世界と日本のタバコ史

タバコはナス科の植物の一種でニコチアナ・タバカム *Nicotiana tabacum* を吸煙用に栽培し、加工したものです。南米のボリビア原産とされ、古くは紀元前100年頃のマヤの遺跡から、神官がキセル（パイプ）により吸煙している図が発掘されていることから、宗教儀式で一種のトランス状態を演出する役割を持っていたと考えられています。これが中央アメリカから北アメリカへ伝来し、いわゆるネイティブ・アメリカンが栽培し始めたもののようです。

世界的に流行するのはコロンブスが1492年にキューバ島にたどり着いた時で、地元住民が吸煙しているのを見て、ヨーロッパに持ち帰りました。こうしてスペイン、ポルトガル、フランス、英国など、当時相互に貿易関係にあった諸国に広がりました。日本へはポルトガル人が伝えたもののようで、1571年の長崎開港の頃に伝来し、東北日本（奥州）へは1600年頃にもたらされています。また1549年にキリスト教伝来の時に、ポルトガルの宣教師がタバコを伝えた、との説もあります。

この頃の吸い方はパイプやキセルにタバコの葉を刻んでつめて火を点ける方法か、スナッフと言ってタバコ葉を細かく粉にして直接鼻から吸い込む方法でしたが、シガレットと呼ばれる紙巻きタバコ（今、1箱20本で流通している通常のスタイル）が19世紀に産業として確立してからは、主にこの形で流行してきました。最初の禁煙令は、1612年に江戸幕府から諸藩に出されています。タバコの健康影響まで承知していたものかどうかは分かりませんが、すでに贅沢品として扱われていたことが想像されます。

日本で紙巻きタバコが始まったのは1872年で、明治政府が太陽暦を採用した年に当たります。当時はまだ専売制ではなく、1883年には岩谷松平が国産の「天狗印」タバコを売り出し、遅れて村井兄弟商会なる個人経営の会社も、両切り（フィルターなし）でアメリカ葉を混合した「ヒーロー」を1894年に売り出しています。当時は日清戦争（1894年）、日露戦争（1904年）と10年おきに大戦争があり、従軍兵士に対して天皇からの恩賜のたばこ（岩谷商会が受注）が下賜されたことなどから、一気に紙巻きタバコが定着することになりました。これに課税すれば、政府の安定的な収入源となる、との考えから1904年には専売制となり、民間製造から官営タバコに切り替わり、現在のJTまで形を変えながら商売を続けてきました。（JTについては第5話で説明します）

タバコ産業は世界的に見れば、フィリップ・モリス社（マールボロなど）、BAT社（ラッキー・ストライクなど）、JTの3社で世界の売り上げの40%を独占している状況です。これらの会社の戦略は、未成年者にタバコを吸引させ、一生続く顧客にしようと考えているのです。タバコの抽選で法外な当たりものが出るのも、皆さんをニコチン依存に引き込むためのマーケティングです。どうか賢い高校生になってください。たばこを最初から吸わない人、禁煙した人、卒煙した人にこそ、輝く未来が待っているのですから。

田辺保健所 森岡 聖次

世界保健機関World Health Organisation,WHOはスイスのジュネーブに本部を置き、国連の健康担当機関として、世界のタバコ対策を推進しています。現在の事務局長は韓国出身のJong-Wook Lee博士（医師）で2003年から5年間の任期についています。

WHOでは、1988年から5月31日を世界禁煙デイWorld No Tobacco Dayと定め、その1年間の活動方針を示してきました。今年は18回目の世界禁煙デイですが、そのスローガンは

Health professionals against tobacco - Action and answers

というものです。大意は「保健医療スタッフはタバコ対策の専門家 - 行動と疑問の解決」といったところでしょう。つまり、医師、歯科医師、薬剤師、看護職種、教育関係者など、保健医療に関わる専門職種は、タバコ対策に大きな貢献ができること、とくに防煙教育（タバコを吸い始めない教育）については役割が大きく、一般住民の皆さんとともに勉強し、疑問を解き明かす責任がある、ということです。

今、WHOが取り組んでいる課題として、タバコ規制枠組み条約Framework convention on tobacco control,FCTCがあります。これは環境問題解決のための京都議定書と同じように、世界中でタバコ対策を同時に行う、という初の試みです。条約には168か国が署名していますが、批准（国として確かに実施するという約束）国が40か国に達した日から90日以内に発効することとされ、日本は19番目に批准するなど、世界で40か国に達したため、今年の2月27日から発効しました。現在の批准国数は63か国に達していますが、条約に署名しながら批准していない主な未批准国として、アメリカ合衆国、中国、韓国、EU、スイスなどがあります。EUは近日中に批准するとの観測が出ています。

この条約では、基本原則（第4条）：あらゆる形態のたばこ製品（紙巻きタバコ、ガム・タバコ、噛みタバコ、嗅ぎタバコ、など）の使用防止と禁煙支援、タバコ価格（第6条）：免税タバコの廃止と、毎年、WHO総会で各国のタバコ価格を報告（計画的な値上げ）、分煙（第8条）：タバコ煙が環境中に漂うことにより、死亡を引き起こすような重大な健康影響があり、公共の場所は禁煙にすること、タバコ包装（第11条）：条約発効3年以内に、タバコ・パッケージの50%以上の面積を用い、タバコの害を明確に示す警告文や図を入れること、など、タバコ規制に関する総合的な対策が盛り込まれています。

この中でも、とくにタバコの価格の点は重要です。今、日本ではほとんどの銘柄が20本入り1箱300円程度になっていて、世界でも最も安く買える国のひとつです。日本の研究班がシミュレーションしたところ、500円タバコになると喫煙率は半減し、1,000円タバコになってもタバコの税収は減少しない、との結果が出ました。今後、500円以上の価格設定がいつできるのか、注目されます。ちなみに、フランスではすでに6.3ユーロ（820円）に値上げされています。

田辺保健所 森岡 聖次

週刊 タバコの正体 第5話

JTの正体

日本たばこ産業株式会社（JT）は日本専売公社から1985年4月に社名を変更した、国内唯一のタバコ製造会社です。現在の会長は涌井洋治（63歳）氏で1964年大蔵省に入省し、2004年から会長に就任しています。社長の本田勝彦（63歳）氏は1965年に当時の日本専売公社に入社後たばこ事業専門職として歩み、2000年に社長となっています。また歴代の社長（初代の長岡氏、三代目の水野氏など）や会社の幹部、監査役などにも大蔵省 - 財務省関係者が数多く顔を並べている、不思議な会社です。つまり、財務官僚の天下り先のひとつとして、JTが位置付けられているのです。

この会社は1984年8月に制定された「たばこ事業法」に基づいて、商売をしています。この法律では、JTが葉たばこの買い付けを独占し、JTだけが国内でタバコを製造できることが書かれています。また株式の過半数は財務大臣が所有しているため、株式会社とは言っても、実際には国がコントロールしている会社であることは明らかです。要するに、たばこ事業法とは、JTが十分な儲けを出して、国の経済を潤す、という法律であり、国民の健康に関する規定は盛り込まれていないのです。

今、街中にはタバコの自動販売機（自販機）が溢れています。世界中でこれだけ自販機が多いのは、ドイツと日本だけです。英国などではホテルのロビー内の目立たない場所に置かれていたり、だれもが自由に自販機からタバコを買えるというしくみにはなっていません。街の美観を損ねる点でも、自販機の林立は困りものです。

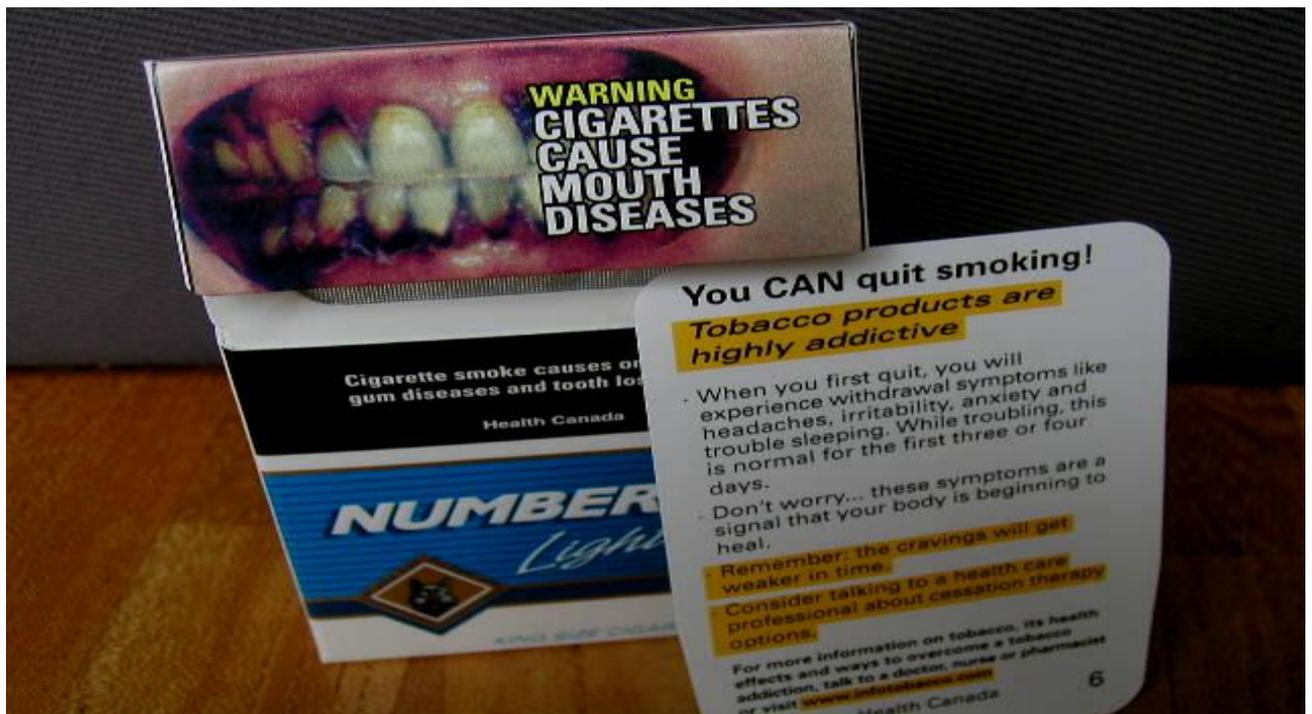
実はこの自販機、法律上は「販売者が十分な管理・監督を行う」ことを条件に設置されているはずなのに、なぜかだれもない場所とか、店の中からだれが買っているのか分からないような場所にもたくさん設置されている実態があります。そこで沖縄県などでは、県内のタバコ自販機の設置状況を調べ、条件違反の自販機を撤去するなどの方針を示しています。また青森県深浦町では、町内の自販機を撤廃する条例を定め、対面販売のみに切り替えました。和歌山県でも2001年にまとめた「和歌山県たばこ対策指針」の中で、条件違反の自販機撤去を盛り込んでいます。

国も和歌山県も市町村も、第4話で紹介したタバコ規制枠組み条約を推進する責任があります。その中でもタバコの販売価格、パッケージへの警告文の印刷方法、自販機の削減は、重要な要素です。今タバコを吸っているあなた、それは本心から吸いたくて吸い始めたものですか？健康への悪影響を考えていないJTに、今後も騙され続けるつもりですか？賢い高校生に、賢い社会人になってください。JTについてさらに知りたい人は、伊佐山 芳郎：現代たばこ戦争・岩波書店（新書）が分かりやすいと思いますので、紹介しておきます。

田辺保健所 森岡 聖次

歯の衛生週間によせて その1

たばこの害といえば、肺ガンなどをすぐに思い浮かべますが、たばこの煙は、まずお口の中に入り、歯、歯肉に直接影響を与えます。歯につく「ヤニ」が証拠です。よく歯を磨いても、吸い続ける限り取れません。キスの味が、たばこの味では、いただけませんね。下は、カナダで普通に販売されているたばこのパッケージです。カナダでは、いろんなたばこによる害の写真を、載せなければなりません。「健康のため吸いすぎに注意しましょう」とは、大違いですね



禁煙医師連盟ホームページ（禁煙教育用フォトアルバム）から引用

歯科医師

初山昌平

歯の衛生週間によせて その2

たばこによるガンは、お口の中にもできます。(舌にも、ほっぺたにも、)内臓の場合手術で切ってしまうても、服を着ていればそれほど目立ちませんが、顔のガンは、一目瞭然です。たばこを吸うことで、何倍もの確率になり、特に若いころからの喫煙は確率を高めます。が、禁煙すれば、その確率は、確実に減少します。

13才でタバコを始め、
17才で口腔がんに



タバコの恐ろしさを知らせる
ために身をもって各地を巡回

現在25才の彼は30回も手術を受けた。
掲載：2003年8月10日

禁煙医師連盟ホームページ(禁煙教育用フォトアルバム)から引用

歯の衛生週間によせて その3

たばこに含まれるニコチンは血管の収縮作用が強く、歯ぐきは暗紫色で、歯周病が進行しても自覚症状のひとつである出血もみられず、修復反応が起こりません。発見がおくれ、ひどくなるばかりです。自分は、肺ガンにはならないと思ってる人でも、口の中には確実に症状が現れます。歯周病予防には、禁煙は、必須です。歯科医院でも禁煙外来を実施しているところもありますので、かかりつけの歯科医院で相談してください。



禁煙医師連盟ホームページ（禁煙教育用フォトアルバム）から引用

喫煙者を救え！ Part1

今ほど喫煙者受難の時代はないでしょう。電車もバスも飛行機も、デパートも病院も公共施設もみんな禁煙。家に帰ってもベランダでホテル族をしているお父さんも少なくありません。煙たがられ迷惑がられ、まるで悪者、厄介者のような扱いです。でも喫煙者はそれほど非難されるべきひとたちなのでしょう？答えは「NO!」です。喫煙者は人に迷惑をかけようと思ってタバコを吸うわけではないし、それどころか、むしろ一番の被害者だからです。

喫煙者の約90%は10代のうちにタバコを吸い始めます。最初は好奇心や仲間からすすめられて軽い気持ちで吸ってみる、いわゆる「試し喫煙」です。最初はあんな臭いものが「くせ」になるとは思いもしなかったでしょうに、何度か吸ってみるうちに不快な感覚は消え、「タバコの味がわかる」ようになります。意外かも知れませんが、これはまんまとニコチン依存症（俗にいうニコチン中毒）になってしまったということです。特に未成年者では初めて吸ってから驚くほど短期間にニコチン依存症になってしまいます。たいていは2ヶ月以内で、1回吸っただけで依存になった例もあります。

こうなるともうやめられません。タバコを吸わない人は喫煙者が自由意志でタバコを吸っていると思うかも知れませんが、大きな間違いです。タバコが切れると、「タバコを吸いたい」という気持ちが体の内部からわき起こってきて、吸わずにいられなくなるのです。そしてタバコを吸えばたちまち治まります。でもこの効果は30分か1時間しかもちませんから、吸える状況になるまでは我慢せざるを得ません。こうして喫煙者はタバコを吸うか、さもなければ我慢するかのどちらか、つまり常にタバコ(ニコチン)に縛り付けられた状態に追いやられます。決して自由意志なんかではないのです。医学的にはれっきとした脳細胞の病気とされています。これが「依存」の正体です。

タバコを吸わなければ良かったと気づいた時にはすでに依存症となっていて、やめられず、ふつつ数十年以上も吸い続けることになります。そして喫煙者の2人に1人はタバコで殺されるのです。誰が「自分は命とひきかえにタバコを吸ってきたのだから何も思い残すことはない」といって死ねるでしょうか。

喫煙者はタバコの直接の被害者だということがわかってもらえましたか？タバコを吸わない人はタバコの2次被害者（とばっちり）です。ですから敵は喫煙者ではありません。やっぱりタバコなのです。喫煙者、非喫煙者ともに、タバコの正体をよく理解し、お互いに救われるように、タッグを組もうではありませんか。次回は具体的な方法をお話しましょう。

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 池上 達義

喫煙者を救え Part 2

タバコは一度吸い始めるとやめにくいものです。アメリカの作家マーク・トウェインの「禁煙など簡単なことだ。私は百回以上もやっている」という言葉は有名です。

タバコがそんなにやめにくいのはなぜだと思いますか？意志が弱いから？いいえ、意志の強さの問題ではありません。ニコチン依存症のためです。といってもピンとこないかも知れませんがね。少し説明を加えましょう。

ニコチンの禁断症状は覚醒剤や麻薬などと比べると非常にマイルドです。イライラ、落ち着かないといったことはあっても、幻覚や異常な感覚におそわれたりすることはありません。ましてや警察沙汰になったという話は聞いたことがありません。しかし禁断症状の強さと依存性の強さは全く別の話です。ここがポイントです。タバコの依存性は麻薬に匹敵するほど強いのです。タバコの場合禁断症状が軽いために依存性も軽いと誰もが思いこんでしまっているのです。意志だけでは禁煙できないのが普通なのに、自分だけがダメな気がして自信を失っていくのです。

禁煙できないのは意志が弱いためではなく、方法が間違っているためです。登山をしようと思えば、まずリュックや靴、食糧などの装備を整え、ルートの下調べやトレーニングなど十分な準備をして臨むでしょう。意志だけで禁煙にチャレンジするのは、何の準備もなくアルプスへ登ろうとするようなものです。

まずは禁煙がむずかしいのはニコチン依存症という薬害であることを知ることです。ニコチン依存症は薬物で起こっている症状ですから、くすりが非常によく効きます。ニコチンパッチは肌に貼って使いますが、貼って5分もすればタバコを吸いたい気持ちが静まります。大人では平均1ヶ月程度、未成年者では数日間で、くすりからも卒業できます。まずは試してみたい方法です。禁煙外来に相談してみることをおすすめします。

またインターネットや携帯メールを使ってアドバイスや励ましのメールを交換しながら禁煙を続けていけるプログラムも開発され、多くの人が禁煙に成功しています。

意志が弱いからやめられないという偏見をなくしましょう。とにかく「レッツ・トライ！」。禁煙は考えるより行動です。非喫煙者はサポーターとなって、禁煙にチャレンジしているひとを、さりげない言葉で応援してあげてほしいと思います。人間の力はすばらしく大きいですよ。

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 池上 達義

和歌山県内の禁煙外来：http://www.pref.wakayama.lg.jp/ka_shitsu/050300.html

禁煙ジュニアマラソン：<http://kinen-marathon.jp/course/junior/>

喫煙者を救え Part 3

タバコは嗜好品ではありません。第一タバコは臭くてまずいものです。チョコレートなら誰でも初めて食べたときから美味しいと思います。でもタバコは、少なくとも最初はおいしくありません。またコーヒーやブランデーの入ったお菓子やケーキはありますが、タバコの入ったお菓子やケーキはありません。あったとしても美味しいとは誰も思わないからなのでしょう。

そんな美味しくもないものを全国で3000万人もの人が吸っているというのはなぜだろう？喫煙者にきくと「ストレス解消になる」「気分がおちつく」といいます。あ、そうか、と納得しそうになりますが、実はこれがタバコの最大の「わな」なのです。

研究によりタバコを吸うと脳波が変化することが明らかになりました。リラックスした気分のいい状態の脳波は（アルファ）波といいます。イライラしているときには少しゆっくりした脳波がでます。タバコを吸うと波が減って、ゆっくりした脳波が増えてきます。何年かすると、このゆっくりした脳波が普通になり、タバコを吸ったときだけ波が出るという状態になります。ゆっくりした波から波に戻る時に喫煙者が感じる感覚は、まさにストレスが解消された時の感覚にそっくりなのです。ですから喫煙を続けていると、日常生活におけるストレスと、タバコ切れのストレスを混同して、そのうちにタバコがストレスに効くかのように完璧に勘違いしてしまいます。しかもタバコはたった数秒で「効く」ため、ますますタバコに頼るようになっていくわけです。

タバコはタバコによって起こったストレス状態を解消するに過ぎません。しかも効果は30分～1時間しか持ちません。ここではタバコを吸うか、イライラしながら我慢するしかありません。タバコを最初から吸わなければ感じる必要のなかったストレスです。

おわかりいただけましたか？タバコ最大のわな。タバコを吸う人も吸わない人も、このわなにはまだほとんど誰も気づいていません。でも気づいた人は、あまり禁断症状を感じることなくタバコをやめられます。そして二度とタバコを吸おうなどとは思いません。タバコの唯一の利点だと思っていたことが実はまぼろしだった、むしろ完璧な詐欺だったということに気づいたからです。詐欺だと気づいてさらにお金を払うひとはいないでしょう。

あなたはだまされていますか？

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 池上 達義

タバコと法

～なぜタバコの製造販売が禁止されないのか～

- ・ 第1話からの連載で、タバコには多くの発ガン物質が含まれており、多くの病気の主要な原因である（喫煙の影響による病気の死者は、全世界で年間500万人といわれている）ということがわかりました。更に、タバコを吸うと気分が落ち着くというのも「騙し(だまし)」であり、ニコチン中毒のストレスが喫煙で解消されているだけで、日常生活のストレスの解消に役立つものでないこともわかりました。

でもそうすると、こんな百害あって一利なしのタバコが禁止されずに、世界中で堂々と販売されているのはなぜなのでしょう。

- ・ それは 何本吸ったら必ず死ぬ、必ず のガンになるという量が決まっている訳ではなく、影響の出てくるのが比較的遅く、個人差がある。

そして 喫煙習慣が広がって数百年間、既に現在世界で約13億人、日本でも3000万人以上の人々が喫煙しており、その結果タバコ産業で生活している人たちも多数にのぼるため、法律でこれを禁止するのに合意が得られない。

特に日本では、明治時代に軍事費を確保するためもあり、タバコの製造販売を国が独占し大儲けする専売制を1985年まで続け、その後もJTを設立するなど国が関与してきたため、喫煙率が高い。

という事情によると思います。

そこで「タバコ規制枠組み条約」を作るなどして、世界中でタバコの有害性を広く理解してもらい、徐々に規制していった喫煙者を減らしていこうという考え方をとっているのです。

- ・ もし今はじめてタバコというものが発見（発明？）され、新商品として製造販売してよいか、という問題が起きたら、恐らく日本を含む多くの国では、多量の発ガン物質を含有する有害商品として、新しく法律を作っても製造販売を禁止するのではないかと思います。

従って現在製造販売が合法的に行なわれているのは、歴史的な背景があってやむを得ずのことであり、タバコが、本来は禁止されるべき有害商品であることに違いはありません。

弁護士 中川利彦

タバコと法

- ・ タバコの有害性が広く知れ渡るに伴い、学校や病院などが全面禁煙になったり、職場でも禁煙のところが増えてきました。これに対し喫煙者の中には、自分にも「喫煙する権利」があるはずだ、と主張する人がいます。

しかしどんな権利、自由であっても、何でも自由にできるということではなく、当然の制約があります。

それは、他人の権利や自由を侵害してはならない、という当り前のことです。例えば言論の自由は憲法で保障されていますが、他人の名誉を侵害すれば名誉毀損という犯罪になります。

それと同じで、喫煙者が有害であることを承知しながら自分でタバコを吸うのはその人の自由かも知れませんが、非喫煙者がいる場所や出入りする場所でタバコを吸えば、周囲の非喫煙者に健康被害を及ぼします（受動喫煙）。誰にも、他人の健康を害する権利や自由は認められません。

他方タバコは、喫煙者にとっても有害なだけで、決して社会的に必要・有益なものではありません（この点で、排気ガスが出てても社会全体に必要で有益な車などとは根本的に違います）。

従って公共の場所や非喫煙者の出入りする場所を全面禁煙にしたり、完全分煙にするのは、健康被害を防ぐための合理的で必要な規制として許されます。

- ・ 裁判でも東京地方裁判所平成16年7月12日判決は、勤務先が禁煙も完全分煙もしていなかったため、健康被害（眼・のどの痛みなど）が生じた人が勤務先に対して請求した損害賠償について、勤務先は、受動喫煙の被害から職員を保護すべき義務を怠ったと認め、慰謝料5万円の支払いを命じました。

- ・ つい最近東京高裁は、タバコで肺気腫などのタバコ病になった人達が原告となり、国とJTを被告として損害賠償等を請求した裁判で原告敗訴の判決を言い渡しました（平成17年6月22日）。タバコの依存性に関する医学的見解やタバコ規制に関する最近の世界の傾向を無視するもので、不当な判決だと思いますが、この判決もタバコが極めて有害なものであること自体は認めています。

アメリカでは、州政府が、タバコのために医療費が増えたという理由でタバコ会社を訴えた結果、タバコ会社が共同して年間約1兆円ずつ、総額約30兆円をアメリカ全州に支払うという和解が成立し、JTも賠償金を支払っています。

弁護士 中川利彦

4月から始まった「タバコの正体」も早いもので14話です。来週から夏休みなので、今回は1学期のまとめをして2学期までしばらく休刊します。

さて、みなさん毎週「タバコの正体」を(ちゃんと)読んでくれていますか? 全校生徒+職員向けに毎週1500部を発行(累積21000部)しているわけですが、その割にはゴミ箱や廊下に放置されているケースがそれほど多くないので、ちゃんと扱ってくれていると感じています。でもトイレの喫煙は相変わらずです。学校でタバコを吸わずにいられないニコチン中毒症状の生徒はどのくらいいるのか・・・こんな状況を生徒のみんなはどう感じているのか、さらにタバコをどう感じているのか、そこで5月に実施したアンケートの結果をまとめました。

	回答数	%	
1	407	32	タバコを吸うのは、かっこ悪い
2	111	9	タバコを吸うのは、かっこいい
3	1016	81	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ
4	114	9	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない
5	763	61	一生、タバコは吸わないつもり
6	85	7	大人になったら、タバコを吸うつもり
7	509	40	友達がタバコを吸うのは、イヤだ
8	424	34	友達がタバコを吸っても、平気だ
9	446	35	先生がタバコを吸うのは、イヤだ
10	407	32	先生がタバコを吸っても、平気だ
11	623	50	家族がタバコを吸うのは、イヤだ
12	363	29	家族がタバコを吸っても、平気だ
13	944	75	タバコを吸うと、ガンになる
14	30	2	タバコを吸っても、ガンにならない
15	167	13	タバコの値段は、安い
16	746	59	タバコの値段は、高い
17	670	53	学校でタバコを吸ってほしくない
18	241	19	学校でタバコの煙を見ても、平気だ
19	144	11	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる
20	708	56	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる

総数 1257

どうですか、一生タバコを吸うつもりがない人や、学校でタバコを吸って欲しくない人が多数派です。さらに圧倒的多数の人が、**タバコを吸うのは自分にもまわりの人にも有害だ、タバコを吸うとガンになる**と思っています。つまりタバコを吸わないことが普通の感覚なのです。ですから、永久に学校からタバコを吸う人はなくなることはなく、そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなるはずです。

電子機械科 奥田恭久