

週刊 タバコの正体

Vol.2

第2巻 (2005.9.7~2005.12.21)

第1話	知っていてもできないこと
第2話	タバコと有名人
第3話	夜回り先生
第4話	家族とタバコ
第5話	タバコで斬る F1 グランプリ Part1
第6話	タバコで斬る F1 グランプリ Part2
第7話	禁煙者列伝 その1
第8話	発がんの仕組みとタバコ
第9話	アスベストとタバコ
第10話	11歳のヤス子ちゃん
第11話	アキオの再喫煙
第12話	カズオが学校にタバコを持ち込む
第13話	タバコで逝った有名人たち(前編)
第14話	タバコで逝った有名人たち(後編)
第15話	感想文 その1
第16話	感想文 その2

皆さんの夏休みはいかがでしたか。自由な時間が2ヶ月近くもあったのだから、うれしかったこと、悲しかったこと、楽しかったこと、苦しかったこと……いっぱい思い出ができたことでしょう。「ず～と、クラブばかりで、休みらなかったわ」という諸君も多いでしょう、でもず～と好きなことをできるのも夏休みならでは、ですよ。

さて、2学期が始まりました。「タバコの正体」も今週から再開します。1学期はタバコの有害性や、ニコチン中毒について、はたまたタバコの歴史やタバコ会社のことを、皆さんに“知って”もらいました。その甲斐があったかどうかはわかりませんが、アンケートの結果によると、「一生タバコを吸わないつもり」の人が6割を超えていました。

ところで、和歌山県は“禁煙対策先進県”と呼ばれていることを知っているでしょうか。全国に先駆けて県内の学校敷地内を全面禁煙にした最初の県だからです。「それ、ほんま?」「そんなもん、表向きの格好だけやん」と感じる人も少なくないでしょう。しかし、お医者さんたちが中心となった学校向けの“和歌山禁煙教育ボランティアの会”ができ、多くの小学生にタバコの恐ろしさを講演して下さっているなど、禁煙対策が活発なことは事実です。その講演を聴いた子供たちは、みんな「一生、タバコは吸わない」と口をそろえて言うそうです。「一生、タバコは吸わない」と言った小学生が、本当に一生タバコを吸わなければ、それこそ数年後には学校からタバコの煙はなくなるでしょう。ところが、その子供たちが中学生、高校生になるとそのうちの何人かはタバコを吸ってしまうのが現実です。タバコは有害で、体に悪いと“知って”いてもタバコを吸ってしまうのです。

話は変わりますが、工業高校には普通高校にはない実習があります。モノを作るための道具や、装置を使うことができなければ、モノは作れません。そのために実習で実際に使えるように訓練するわけです。皆さん、実習は好きですか?、難しいですか?、うまく道具を使えるようになっていませんか?……なんて、タバコと直接関係がないですよ。しかし、ここに和工生にこそわかってもらえるツボがあるのです。

タバコは有害で体に悪いと“知って”いても、それが現実にはどれほど有害なのかが“わかって”いなければタバコを吸ってしまいます。実習でも教えてもらったことは、“知って”いるはずですが、いざ自分でやってみると、「あれ、この次どうすんの?」とか「先生、できやん」という声が必ず飛んできますよね。つまり「知っている」だけでは、実際には役に立たないものなのです。要はどれほど「わかっている」かが重要で、それが自分の行動にあらわれます。どうですか、思い当たる場面がありませんか。

教師:「実習のレポートの締め切り、わかってるか?」

生徒:「今度の月曜やろ、わかってるよ」……

でも月曜にはレポートは出てきません。よくある話です。

「タバコの正体」を1学期間読んでもらって、タバコが有害でガンの原因となることは、みんな“知って”います。次は、どれだけそれを自分の事として“わかって”もらえるかどうかです。そして各人の行動に反映してもらえる事を願って、まだまだ「タバコの正体」は続きます。

電子機械科 奥田恭久

- | | | |
|---------------|----------------------|------------|
| ・今田 耕司 | ・トミーズ雅 | ・コロムビア・ライト |
| ・上岡 龍太郎 | ・笑福亭 鶴瓶 | ・タモリ |
| ・安室 奈美恵 | ・川瀬 智子 (ブリリアント・グリーン) | |
| ・草野 正宗 (スピッツ) | ・西城 秀樹 | ・佐野 元春 |
| ・椎名 林檎 | ・スガ シカオ | ・長渕 剛 |
| ・矢沢 永吉 | ・矢野 顕子 | ・山下 達郎 |
| ・渡辺 徹 | ・橋本 龍太郎 | ・綿貫 民輔 |
| | | ・さだ まさし |
| | | ・美川 憲一 |
| | | ・吉田 拓郎 |

上の表を見て何が分かりましたか？これらの有名人に共通していることがあるんです。芸人？確かに芸人もいますね。歌手？歌手も大勢含まれています。正解は、「一念発起して禁煙に成功した有名人たち」であるということです。

今田氏や雅氏はアレン・カーの「禁煙セラピー」(KKロングセラーズ)という本を読んで禁煙に成功しました。コロムビア・ライトさんは馴染みが薄いかも知れませんが、皆さんの親や祖父母の世代にはよく知られた漫才師で、たばこのために喉頭がんになり、喉頭摘出手術を受けて、今は禁煙の普及啓発に全国で講演中です。声帯を失った声にならない声で、懸命に「私のテツ(轍)を踏まないように」と講演されています。皆さんもお聞きになったかも知れませんが、和歌山県内でもたばこ問題を考える会・和歌山の畑中孝之さんが喉摘者として防煙教育に関わっていらっしゃいます。畑中さんは「私はカラオケが好きで、声帯を失った時は辛かった」と回想し、機械補助具を用いた発声をマスターして魂の叫びを続けています。

安室氏から渡辺氏までは、おなじみの歌手ですね。声を大切にすべき歌手や俳優でも、タバコを吸う者は大勢います。禁煙して皆一様に「高音部がよく出るようになった」と述懐しています。

橋本氏と綿貫氏の職業は知っていますか？ふたりとも政治家です。政治家もしゃべる商売ですから、声は大切なのですが、案外喫煙者だらけの集団です。橋本氏は数代前の総理大臣で、心筋梗塞後、ドクターストップが出て禁煙に成功しました。綿貫氏は最近、国民新党を発足させましたが、衆議院議長時代に禁煙に成功し、日本禁煙推進議員連盟を超党派で発会させています。主義主張は異なっても、禁煙推進社会を作ろうと意気盛んなのです。

この表にスポーツ選手は入れませんでした。スポーツ、とくに持久競技や格闘技では、タバコは禁物です。体内の一酸化炭素を増やし、酸欠状態にするもですから、悪いに決まっています。プロ野球へ行ったダルビッシュ投手が禁煙に成功し、好成績を残すことを期待しましょう。

禁煙はダサイことではありません。禁煙はカッコいいですし、挑戦しがいのある自己改革です。なかなか禁煙できないと悩んでいる方は、ぜひ保健室などで、さっそく禁煙相談を受けてください。

皆さん、水谷修(みずたに おさむ)さんを知っているでしょうか。名前でピンとこなくても“夜回り先生”と言えばわかるでしょう。夜の繁華街をたむろする若者に声をかけ続けて14年にもなる方です。昨年、テレビドラマ化され放映されたので見た諸君もいると思います。つい最近まで神奈川県立の定時制高校の先生でした。

定時制高校といっても、横浜の繁華街に隣接する生徒が800人もいる学校で、水谷先生は、その高校の生徒指導部長だったのです。横浜という都会の中の定時制高校ですから、生徒指導上では、警察や暴力団と関わらなければならないことが多かったそうです。そんな中で、毎晩学校の仕事が終わったあと、繁華街を回り、若者に「早く、帰りなさい」と声をかけ続けたのです。水谷さんは、そんな若者たちとのかかわりを、全国各地で講演されています。実は今年一月、和歌山第二工業高校でも講演をしてくださり、私はじかに、水谷さんの話を聞くことができました。

話の大半は「若者たちの薬物中毒の現状」でした。きれいな標準語で、表面上は非常にソフトな語り口でしたが、内容はリアルでショッキングな場面の連続で、まるで映画でも見ているかのように、若者たちが薬物に侵されている現状に、ぐいぐい引き込まれていきました。シンナーをはじめとする薬物(ドラッグ)は、またたく間に人間の体も精神もむちゃくちゃにしてしまい、命を奪ってしまうことがよくわかりました。「シンナーやめますか、それとも人間やめますか」という警告は、本当にそのとおりだと実感しました。

いろんな違法薬物がどうして、若者たちに渡ってしまうのか。水谷さんの話によると暴力団の仕業だと言う事です。つまり騙しやすい若者を相手に薬物を売りつけ、中毒にして金儲けをしているのです。「気分が良くなるから、ためしにチョッとだけやってみない？」とか「みんなやってるよ」などと持ちかけ、若者たちの好奇心や仲間意識を利用し、俗に言う“薬漬け”にしてしまうわけです。

さて、タバコの話に移ります。「タバコと麻薬を一緒にせんといて」と思いたいところですが、若者たちの好奇心や仲間意識をくすぐり中毒者を増やす経緯は、非常に良く似ています。そして一旦中毒になると、それがなくては我慢できなくなる点も一緒です。さらに、中毒にさせることができれば、ず～とそれを売り続けることができ、お金をかせぎ続ける人たちがいるところも同じなのです。

薬物中毒になった人たちは数年で命に関わる危機に陥ります。タバコは20年か30年かけてガンの原因を作り、命をおびやかします。麻薬は症状がすぐ出るから“違法”でタバコは症状がすぐ出ないから“合法”なのでしょう。アメリカの有名タバコ会社の重役がその昔、“タバコなんか私は吸わない、あんなもの、子供に吸わせおけばいいのさ”と言ったという記事がいくつかの書籍に記載されています。まるで暴力団のボスのような言動ですよね。そう考えると、タバコによるニコチン中毒者は、薬物中毒者と同じ、大人たちの金儲けの被害者に思えてきます。

チョットしたきっかけでタバコを吸い始めるのは、ふいふい事故にあったようなものです。つまり被害者です。水谷さんは、問題をかかえ、世間から遠ざかろうとする子供たちに「いいんだよ、済んだことは」、「いいもんだよ、生きるって」、「生きていてくれさえいれば、それでいいんだよ」と語りかけるそうです。「子供は花の種です。ちゃんと花を咲かせるように愛情をこめて育てるのが、大人の役目です。」と著書にあります。子供をもてあそぶ大人ではなく“水谷さんのような大人がいっぱい居ればいいのに”と思いながら講演の終わりに拍手を送りました。

電子機械科 奥田恭久

いきなりですが、「先生がタバコを吸うのは、イヤですか」「友達がタバコを吸うのは、イヤですか」「家族がタバコを吸うのは、イヤですか」…。じつはこれ、5月にみんなに答えてもらったアンケートの問いかけです。結果は1学期最後の第14話に載せました。「あ～、あれね」と思いたしてくれる人は多いでしょうが、このうちYesと答えた人が一番多かったのはどれだったか、覚えているかな？「先生が…」446人、「友達が…」509人、「家族が…」623人でした。つまり 先生<友達<家族 の順番です。より身近な人にほど、タバコを吸ってほしくないということですね。

この結果をどう見ればいいのか、君たちはどう思いますか。一番リラックスできるはずの家の中がタバコ臭いのは、居心地が悪く、不愉快な気分になるからだろうと、推測するのですが、どうでしょう。さらに、仮に先生や友達が目の前でタバコを吸ったとしても、自分がイヤなら、いずれその場から逃れることができます。でも、家族が家でタバコを吸うと、逃げ出す場所がないですもんね。ということで、喫煙者の方がベランダや、玄関に逃げてタバコを吸う家族も多いのではないのでしょうか。(この人たちのことを世間は“ホタル族”と呼びます)

多分、家族にタバコを吸って欲しくないと感じている623人の家庭では、家族がタバコを吸っているのでしょうね。アンケートの総数は1257人だったのでちょうど半分です。そして、そのほとんどの場合、君たちが生まれた時からであることが想像できます。“子供が生まれたからタバコをやめた”という人の話はよく聞きますが、子供が生まれてからタバコを吸い始めた話は聞いたことがありませんから。

ところで、和工の生徒が喫煙で学校の指導を受け“謹慎”する件数は、年間約30件前後です。複数人で喫煙している場合もあるので、“謹慎”した延べ人数はもっと多いでしょう。アンケートに続いてこの結果も皆さんはどう感じますか。年間30件は氷山の一角だと思いますが、注目したいのは、“謹慎”した生徒の家庭の8割近くが本人の喫煙を知っていたということです。

「注意はしたのですが…」、が「……やめられないようなので……」となり、そのうち「ほどほどにしとけよ」とか「学校では吸うなよ」というような状況になっているようです。私達の立場からすれば残念な現象です。タバコは有害であることはわかっている、タバコを毎日吸っている家族が、何不自由なく生活している様子を目の当たりにしていると、タバコの危険性は感じられなくなり、「タバコをやめろ」「やめられやん」の会話がなくなってしまうのも無理はないことでしょう。

しかし、このままではいけません。前回(第3話)で紹介した水谷修さんは「愛情をもって子供を育てるのは大人の役目」と言っておられます。大人の喫煙者にとって、いつでもどこでも自動販売機でタバコを手に入れるのは非常に便利です。でもこれは子供(未成年者)にも、いつでもどこでもタバコを与えているのと同じです。大人の勝手に子供の喫煙率をあげているともいえます。つまり愛情が足りません。

大人の責任を、君たちに話すのは筋違いかもしれませんが、しかし、君たちは5年もすれば全員大人です。成人式を迎えてタバコを吸い始めても、誰からもとがめられません。そうして、やがて自分の子供をもつことになって、子供に「家族がタバコを吸うのは、イヤだ」と感じさせてしまうのでしょうか。かつて子供であった君たちが大人になって、「ほどほどにしとけよ」を繰り返してしまうのでしょうか。いつかこの繰り返しを断ち切って欲しい。そして愛情を持った大人になって欲しい、これが私の願いです。

電子機械科 奥田恭久

決勝 10/9(日)13:40 ~ 16:00

予選 10/8(土)午後 2:00 ~ 3:00(一部地域を除く)

タバコ広告と F1

みなさん！まもなくF1日本グランプリが開催されますが、フジTVは地上波初となる日本 GP 生放送を決定しました。工業高校の皆さんですから F1 を含め、モータースポーツに関心がある諸君も多いことと思います。今週と来週の 2 回に分けて、タバコとF1の関係について紹介していきたいと思ひます。

F1 は走る広告塔といわれています。基本的に F1 チームは (F1 に限らずモータースポーツのほとんどは) 「自己資金ではなく、スポンサーからの資金を調達し、マシンにはそのスポンサーの企業名やブランド名を表示する、これが宣伝効果を生む。」といった市場が出来上がっています。チームはこの資金をもとに、ドライバーと契約したり、マシンを開発したりしています。また、サーキット側にも広告看板などがありますがこれらは F1 の開催権利を統括するバーニー・エクレストンの会社、Formula one management の大きな収入源になります。で、この会社の「国際映像」が世界中の TV 局を通して、推定で 1 億 6 千万人の視聴者に映像を配信されるわけです。

タバコ会社は、重要な宣伝の手段として F1 と関わってきました。現在タバコスポンサーを受けているのは全 10 チーム中フェラーリ、BAR、ルノー、の 3 チーム。EU ではもともと、2006 年にタバコ広告の全面禁止を考えており、F1 の各チームとタバコメーカーはその時期を目途にしてスポンサー契約を結んできました。それまでの間、タバコのロゴを消して走らなければいけないのは、イギリス GP とフランス GP、の 2 戦だけであるはずだったのです。(アメリカに関しては、1 カテゴリー 1 ブランドという規制によって、IRL のペンスキーチームをサポートしているマールボロのロゴは、F1 のフェラーリからは消えています)

EU では FCTC (タバコ規制枠組み条約) の流れを受けて今年の 7 月 31 日よりタバコ広告が全面禁止となりました。それに伴いマクラーレンチームの“West”タバコは撤退しています。チームはタバコマネー以外に資金を調達しなければならず、FIA はコスト削減を目的にルールを大幅に変更し F1 の衰退を免れようと必死です。FIA の声明によると「目標はトップチームの予算を 3 億ユーロ強 (約 407 億円) を 1 億ユーロ (約 135 億円) 程度まで減らし、2008 年の F1 は 12 チーム 24 台のエントリーを予定し、フルグリッドを実現する」だそうです。

チーム名 ポイント Constructors/point	タバコブランド	契約期間	タバコ規制国 ロゴ
 164p	West	2005年 契約終了	
 Team 164p	マイルドセブン (JT)	2006年 未まで	
 98p	Marlboro (フィリップ・モリス)	2011年 まで	
 BAR/33p	ラッキーストライク、555 (BAT)	未定	
 Jordan/11p	BENSON & HEDGES (BAT)	2004年 契約終了	

しかし、そんな中フィリップモリス(マールボロ)はフェラーリとの契約を 2011 年まで延長すると発表しました。広告は禁止ですがスポンサーシップは可能なのです。また、EU 以外の国ではこれまで通り広告が可能です。タバコは「どの会社がつけている」ということよりもブランド名やカラーリングで認知されているので、BAT と JT の今後の対応が注目されます。イギリス GP からタバコ規制に向けてマシンの広告デザインを大きく変えていましたが、先日の第 17 戦ブラジル GP では元に戻っています。何で広告がダメなのかといひますと、主に未成年者への影響があります。未成年者が目にする玩具などのものにはタバコのロゴはありませんよね。F1 チームも非常に敏感で、タバコ広告のついたユニフォームを着たドライバーが、ファンの少年と一緒にいるところの写真を撮ると、「使わないでくれ」と言ってくる場合があります。

タバコ会社は F1 界を支えてきたことは事実ですが、華やかな F1 界の裏に多くの犠牲者がいることを知っておいてください。

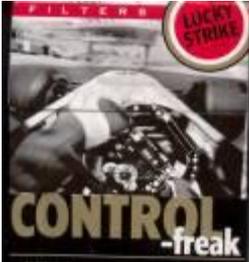
F1 の魅力で若者をターゲットにし、将来の顧客にするべく、日本をはじめ東南アジアや中国に向けて大胆なプロモーションを展開しています。来期から V8 エンジンとなり、いよいよ残り 2 戦で V10 エンジンは見納めとなります。いろんな意味で注目される鈴鹿 GP でしょう。これまで『週刊タバコの正体』を読んでこられた皆さんはタバコの正体を見破っていますから、安心してご覧になってください。といったところで次号に続きます。お楽しみに！

タバコ環境 NPO ネット 岩崎 博忠

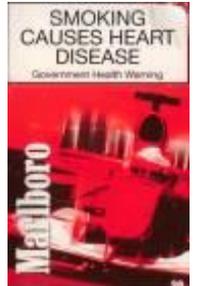
F1 編 Part2

タバコ会社のプロモーションと F1

みなさ～ん！F1日本グランプリいかがでしたか？さあ、いよいよ今週末は最終戦の中国 GP です。



日本では鈴鹿 GP の時期になるとF1チームとのコラボレーションによる商品(携帯電話、時計、PC等)が市場に出回り始めます。F1を支援するもうひとつの目的でもあるんですね。さて、タバコ会社の場合もその例にもれず、F1仕様のタバコを販売しています。グランプリ内の企業ブースではもちろん一般のコンビニでもレジの横で販売しています。値段も手ごろですから、喫煙経験が無くともうっかり買っちゃうかもしれませんね。もっとも、タバコの罠を十分理解していれば、購入したとしてもす



ぐに吸うことはないでしょうけれど、何かの拍子に手を出す可能性は十分あります。非常に危険ですね。

右は West のタバコです。

また、スポンサーシップによりF1カーをイベント等で展示できるのですがタバコ会社は自社ブランドをPRするため、F1を利用してプロモーションを行っています。今年、その熱の入れようはハンパではありません。



写真は“a-nation2005”でのプロモーションの様子です。『a-nation2005』は説明も要らないと思いますが真夏の1大イベントですよ。タバコロゴを配したマシンを展示し、全国5会場を行脚したんです。こんな、まともに若者たちの集まるイベントを狙ってタバコ会社はF1を利用してプロモーションを行っています。9月23日には若者の中心地、渋谷駅構内『ランキンランキン』でもPRを行いました。来年1月には『東京オートサロン』にて走行イベントを行う予定です。



a-nation2005のHPより

昔は試供品と称してタバコを直接配っていたらしいですが、さすがに今は自粛しているようです。そのかわり、人気のレースクイーンを雇って、ロゴ入りのプレゼントを来場者に配ったり、サービスを提供して若者にアピールしているんです。ここまで強気な姿勢なのは、上記のチームだけなんです。表向きF1のPRだと主張しますが、タバコブランドの宣伝であることは明らかですよ。このようなイベントを催すには 億円というお金がかかるのですが、余裕で回収できると見込んでいるんです。

サンプル商品や無償のサービスでひきつけるのはどんな企業でも行っている販売促進の手段ですが、いくら魅力的なパッケージ、プロモーションを行っていても“タバコ”は『死を招く商品』であることは変わりありません。『毒』であることを隠して良いイメージを抱かせて、社会への浸透を図ったり、世間から信用を得たりして、油断させるのが目的なんです。

なんで若者たちにこだわるのかといいますと、“減っていく消費者の分を取り戻すため”なんです。つまり若者を取り込んでいかないとタバコ会社が成り立っていかないんですね。このように、タバコ会社は自社の存続のために人命などそっちのけでタバコの危険性を世間の目から隠し、規制を逃れて製品を売りまくっています。タバコ会社の戦略にまんまと騙されないでください。タバコ会社は中国の巨大市場を狙って次の中国GPでも宣伝活動を行います。

タバコ環境NPOネット 岩崎 博忠

禁煙者列伝 その1

今回は、タバコの正体の新シリーズ「禁煙者列伝」です。不定期になりますが、皆さんの身近な方の禁煙話を紹介していきます。さて、どんな人のどんな話が登場するのでしょうか…。Let's read and find them!

F科のTG先生は、昨年秋から禁煙を始めほぼ1年になるそうです。一日平均20本の喫煙歴30年のあいだに、今回を除いて4回禁煙にトライしたそうです。お子さんの高校入試と大学入試(×二人分)の時期に期間限定でタバコを吸うのを我慢したというのが実際のようなようです。ですから本当の意味で禁煙にトライしたのは今回が初めてということですね。

普段から“やってみたり”のTG先生は、昨年ある人の勧めで“ニコチンパッチ”なるものを知り、とにかく試してみたくなり禁煙講習会に参加しました。そこで医師からニコチンパッチの処方を受けたのでした。すると「ホンマに2分で効いてきたんで、ビックリした。」そうです。それ以来現在まで一本も吸っていないとの事です。我慢せずに、タバコを手放せたことで、火の後始末を心配せずに済み、タバコを気にしながらの対人関係から開放されたことが、うれしいと言われていました。

さらに娘さんから「お父さん、ステキ」とほめられたとか…。 “ニコチンパッチ”を理由にしているようですが、本当は娘さんがタバコを嫌っていたようで、禁煙に成功して喜んでくれたのが一番うれしかったのだと感じました。それにしても「ニコチンパッチは本当に効く!」「タバコをやめたい人には絶対にオススメ」と力説しておられました。

つづいて、T科のTH先生のお話です。TH先生も喫煙歴30年、一日平均20本の生活だったそうですが、5年前に スッ と、しかも キッパリ 禁煙されました。一見がんこそうで、いろんな面でどっしりしたイメージがあるTH先生にどんなキッカケがあったのか興味深いところでした。

話を聞くと、そのキッカケはやはり家族にありました。TH先生の場合、“グランパ”になった事がキッカケでした。つまり生まれてくるお孫さんのためにタバコをやめようと決心されたのだそうです。奇しくもその頃“おじいちゃん、おくち、クッチャーイ”とかわいい声で幼児が訴える、ポイントという商品名のCMがテレビで流れていました。このフレーズが先生の心に強烈に響き、自分の孫に「おじいちゃん、クッチャーイ!」と言われたくない一心(?)でタバコを手放し、気がつけば5年たっていた…ということでした。おかげで、ニオイが気にならなくなり、ご飯がおいしいそうです。

実は、10年前にも禁煙にトライしたことがあったそうです。そのときは奥さんに“タバコをやめたら一万円あげる”と持ちかけられ、しばらくタバコをやめたそうです。が、一万円を貰えたかどうかは不明です。奥さんにすれば先生の健康の事を心配して考えた作戦だったのかもしれませんが、お孫さんの「おじいちゃん、おくち、クッチャーイ」にはかなわなかったということでしょうか。

さて、この方々はいったい誰でしょう。誰だかわからなくても

“家族への思いが大きいと、タバコをやめることができる”

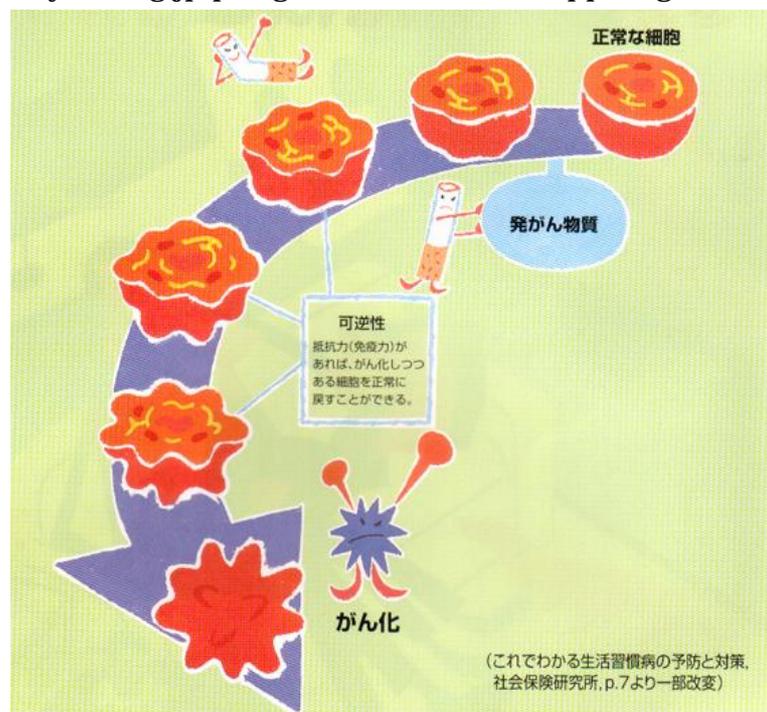
ことはわかりましたね。

発がんの仕組みとタバコ

タバコというとすぐ肺がんを思い浮かべますが、タバコの煙に含まれる有害な化学物質は 200 種類を超えており、この中には発ガン物質も 40 種類以上含まれています。タバコの発がん物質は主にタールに含まれ、これが細胞の遺伝子に傷をつけます。この傷は通常、体の中の働き(免疫)によって修復されるのですが、その働きには個人差があって、修復がうまくいかない場合もあります。このようにして細胞のがん化が起こります。若いうちは免疫力(抵抗力)が盛んでがんになることは少ないのですが、年齢と共に発がんを起こしやすくなります。人工がんの実験では、ウサギの耳や、ネズミの皮膚にタールを塗り続けると、がんができることがわかっています。タバコをすう人は毎日毎日発がん物質を吸い込んで口やのど、気管支や肺に塗り続けているのです。そして発がん物質は肺だけではなく、全身にばらまかれて、胃がんや肝臓がん、すい臓がんやぼうこうがんなどの危険も高くなります。

なかでも肺がんは見つかって1年位で亡くなることが多く、多くのがんの中でもこわいがんです。我々医師が患者さんにレントゲンのかけを見て「肺がんの疑いがありますので、検査をしましょう。」とお話すると、大抵の患者さんはすぐにタバコをやめてくれます。しかし、それでは遅いのです。一番よいのは、タバコをすい始めないこと、すっている人は早くやめることです。禁煙は、そんなに苦しいことではないと思います。禁煙に困ったら、禁煙の応援をしてくれる医院や歯科医院も多くあります。気軽に利用してみるのも1つの方法であると思います。禁煙外来実施医療機関は和歌山県のホームページでも紹介されています。

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/support/gairai.html>



アスベストとタバコ

最近よく、新聞やテレビでアスベスト(石綿)の問題がとりあげられています。アスベストを扱う工場の従業員や周辺の住民らが、アスベストが原因とみられる悪性中皮腫や肺癌などで死亡し、大きな波紋を広げています。建材などに幅広く使われ、アスベストを吸い込んでから病気が発症するまで、数十年かかることもタバコの害と似ています。悪性中皮腫は肺を包んでいる胸膜の腫瘍ですが、アスベストの影響によるものであり、タバコの影響はないと言われています。肺癌の場合、タバコの影響によるか、アスベストの影響によるかを区別することは非常に難しいのですが、アスベストを吸い込んだこともなく、タバコも吸わない人が肺癌になる可能性を1とすると、アスベストを吸い込んでいた人では5倍、タバコをすう人では10倍、アスベストを吸い込み、またタバコもすう人では50倍になるという報告もあります。アスベストの影響を心配する人はタバコを吸わないこと、受動喫煙を避けることが重要です。

下記に示すような試算があります。どれにもなりたくないですが、タバコの被害は、けた違いですね。

(加濃正人氏発表)

10万人あたりの生涯超過死亡数

アスベスト使用住宅に住み続けてがんで死亡	10万人あたり 10人
	(産業衛生学会許容濃度委員会報告)
日本に住みダイオキシンによるがんで死亡	10万人あたり 91人
	(国立環境研究所遠山千春氏データ)
地方都市に住みディーゼル排ガスによる肺癌で死亡	10万人あたり 30人
	(岩井和郎氏データ)
東京都心に住みディーゼル排ガスによる肺癌で死亡	10万人あたり 300人
	(岩井和郎氏データ)
日本に住み交通事故により死亡	10万人あたり 480人
	(警察庁データ)
タバコを吸わない人が、家庭で誰かがタバコを吸い、受動喫煙で死亡	10万人あたり 5000~15000人
	(下限値は厚生労働省多目的コホート、上限値は Hill: BMJ,328:988 - 989,2004)
タバコを吸う人が、タバコによる病気(肺癌や心筋梗塞など)で死亡	10万人あたり 37500~50000人
	(下限値は厚生労働省多目的コホート、上限値は Doll: BMJ,309:901 - 911,1994)

子どもたちが私の「禁煙外来」を訪れるようになって10年になる。11歳のヤス子ちゃんが養護教諭と両親につきそわれてやってきた。母親のタバコの吸殻を、化粧の真似をするような軽い気持ちで吸ったのはその3週間前であった。

最初はむせて一口で吸うのをやめた。「どうしてこんなものをお母さんは吸っているのかな」というのがそのときの感想だった。翌日、もう一度吸ってみた。今度はむせなかった。「ちょっとお母さんになったみたい」と感じた。そしてその翌週には、ほぼ毎日母親の吸殻を吸うようになってしまった。

母親が気づいて「子どもが吸うものではありません」と叱ったが、母親の不在時には吸殻に吸い寄せられるようにして吸ってしまう。母親に叱られても、父親に怒鳴られてもやめられない。

両親は「いつからそんなに反抗的になってしまったのか」と嘆いての来訪であった。

わたしはヤス子ちゃんを部屋に呼び込んで尋ねた。ヤス子ちゃんの肩が震えている。きっとたくさん、叱られて来たのだろう。「タバコ、やめたい?」「やめようと思うんだけど・・・」「吸わなかったらからだがおかしいのかな?」「うん」「どんなふう?」「・・・胸のあたりが、なにか変で・・・」「うん、それで?」「それですわないと調子悪くて・・・」「ふうん。だからどうしてもお母さんのタバコを吸ってしまう?」「うん」

子どもの喫煙はおとなになりたがりの反抗のしるし。医学知識が発展する前の一昔前はこのように考えられていた。しかし今では子どもがタバコをやめられないのはおとなと同様に、脳にニコチン依存という病気ができてしまうからということがわかってきた。タバコを吸い始めるきっかけは「おとなになりたい」気持ちであったり、反抗心であったりするが、タバコをやめられないのは「ニコチン依存」のためである。ニコチン依存は脳内報酬系というところにある病気で、一旦かかるとニコチン切れが出るため、タバコはやめにくくなるのがわかってきた。ニコチン依存になると、おとなの喫煙者も、家族から嫌われてもタバコはやめられない。子どもも、しかられてもやめられない。

発達途上にある子どもの脳は有害物質の影響を受けやすい。子どもがタバコを吸うとおとなにくらべてはるかに短期間でニコチン依存ができあがってしまう。つまりニコチン依存は思春期にかかりやすい病気といえる。

私はヤス子ちゃんに貼りクスリを渡した。「ニコチンパッチ」というニコチン切れ症状を軽減してニコチン依存を治療するクスリである。同時に携帯メールが使えるというので、無料の携帯メールプログラムにも登録した。一日に1枚ずつ、3日間このクスリを使ったヤス子ちゃんは、4日目にはクスリなしでもタバコを吸いたいと思わなくなった。吸いたくなかったときに携帯メールを送ると、一足先に禁煙した全国の同年輩の子どもたちや専門家からアドバイスが届く。学校では養護教諭の先生が毎日「どう?大丈夫かな」と声をかけてくれる。母親も同じクスリを使って禁煙を始めた。

1週間後の来訪時、ヤス子ちゃんの顔に笑顔がもどっていた。同時に禁煙を始めた母親は「家の中が明るくなりました」と言った。

自動販売機の氾濫。若い世代にアピールするタバココマーシャル。子ども向け雑誌にあふれる喫煙シーン。思春期に喫煙を開始すると喫煙関連疾患はすべて増加する。まさに死を早めるのが思春期の喫煙である。保護者が喫煙者の場合は思春期の喫煙はさらに増加する。タバコが身近にある社会環境の中で、子どもたちがタバコから身を守ることは容易なことでない。

禁煙は大きなプラスを人生にもたらす。しかしながら禁煙は必ずしもハッピーエンドで終わるとは限らない。とくに思春期の子どもにとって、喫煙しやすい環境があればあるほど、禁煙の継続は困難である。

アキオが禁煙して2ヶ月がたった。学校裏でタバコを吸っている常連だったアキオにとって禁煙は「たいへんだったけどやりがいある仕事」だったという。禁煙して人がかわったように穏やかになった。4週間目には喫煙している同級生を禁煙外来に連れてきて「俺に出来たんだからできるよ」と励ました。学校の先生方もアキオの禁煙を喜び、アキオも渡された禁煙日記をつけては養護教諭に見せていた。

禁煙して2ヶ月の禁煙日記にアキオは「禁煙はもう大丈夫。次は父親の番」と書いた。タバコほどうまいものはないと言う父親の健康を気遣って、機会をみて禁煙を言い出してみるとの決意だった。

冬休みに入る前に養護教諭はアキオに「来年まで禁煙続けて、いい顔で保健室に来てよね」と声をかけた。アキオは力強くうなずいた。

そのアキオが再喫煙した。原因は父親だった。奈良の田舎では今でも遠く離れた親族が正月に里帰りする。半年ぶりに親類を迎えて酒で勢いのついた父親は「まあ正月くらい」とタバコを勧めた。父親の実弟も喫煙者だった。「アキオ、何歳になった」と尋ね、12歳ですと答えると「大きくなったな」といいながら煙を吐いた。親類から大人として扱われた気がしてアキオもタバコに火をつけた。

1本ぐらいならという気持ちで吸った翌日には、アキオは突き動かされるような衝動に耐え切れず自販機でタバコを買っていた。ニコチンは脳細胞に働きかけてニコチン依存という病態を生じるが禁煙によって病態は治癒する。ところがいったん治癒してもこの病態は再発しやすく、1本でも、1口でも喫煙することで強いニコチン渴望の復活に悩むことになる。筆者は主宰する禁煙のためのメールプログラム「禁煙マラソン」の中でこの再発のメカニズムを「1本だけお化け」と名づけた。1本ぐらいなら大丈夫だろうと思いこませて罠に誘い込むお化けという意味である。またこの思いこみは実態がなくお化けのように霧散するものだという意味もこめた。アキオが取り付かれたのもこの1本だけお化けであった。

3学期がはじまりアキオが喫煙していることは生徒指導主事にも養護教諭にもすぐにわかった。一日10本の喫煙者に戻ってしまったアキオに先生方はもう一度高橋先生のところにゆこうとやさしく励まし、1月末にアキオは養護教諭の先生といっしょに奈良女子大学の研究室にやって来た。4ヶ月ぶりを見るアキオはすっかり背が伸びて大人の顔になっていた。

アキオの二度目の禁煙が始まった。こんどは絶対失敗したくないとアキオもいい、休みの日でも対応できるように無料の携帯メールサポート（禁煙ジュニアマラソン）も申し込んだ。学校を通じて保護者（父親）にも禁煙を呼びかけたが父親からは「子どもの治療はしてやったださって結構ですが自分はやめる気はありません」という返事であった。父親がタバコを子どもに勧めることのないよう、非喫煙者の母親に渡すパンフレットを用意した。

万全の体制で臨んだ2回目の禁煙であったが、2週間で挫折した。その日、酒に酔って帰宅してソファに横になっていた父親が居間でテレビゲームに興じるアキオにタバコを買ってくるように言った。不平を言いながらもアキオは立ち上がり、近所のタバコ自販機でタバコを買った。帰路タバコのにおいをかいでみた。懐かしいにおいである。いきなり突き動かされるような衝動に駆られ、アキオはポケットの小銭を確かめるとUターンして自分の吸っていた銘柄を1個追加で購入した。その日からアキオはまた、一日10本の喫煙者に戻ってしまった。

アキオはそのあと、涙ぐましい努力を重ねている。学校にはタバコを持ってこないようにした。家での本数も減らそうと努力した。しかし減らない。アキオが禁煙外来に来て言う。「俺、ほんと禁煙したい。禁煙しておやじにもタバコ、やめてほしいって言いたい。でもできない」

苦悩を浮かべるアキオの顔を見ている私は涙ぐんでしまう。ニコチンパッチのおかげで禁煙の開始は昔よりはるかに簡単な努力ですむ作業になった。しかしその禁煙を続けてゆくことにこれほどの苦しみが待っていることは、吸い始めたときには誰も考えていない。

奈良女子大学教授・京都大学非常勤講師

禁煙マラソン主宰

高橋 裕子

カズオが学校にタバコを持ち込むようになったのは小学校6年生の2学期だった。中休みや昼休みに校舎裏のウサギ小屋の横でタバコを吸っていると低学年の子どもたちが目ざとく寄ってくる。カズオはちょっと誇らしい気持ちになり、わざと慣れた口つきで煙を吸いこむと上を向いて唇をすぼめて煙を吐いた。

中学校に入学して間なしにカズオは授業中に抜け出すようになった。授業が面白くないこともあったが、50分の授業中にニコチン切れが出てタバコを吸わずにいられなかったのである。体内のニコチンはおよそ30分で効力を失う。休み時間にタバコを吸ってニコチンを補給しておいても授業が始まって40分もすればニコチンが切れる。

その日授業を抜け出したカズオは体育館に通じる渡り廊下のコンクリートの階段に座ってタバコを吸っていた。雨が降って小寒い5月の学校はどこも暗く、湿っぽい空気が下から昇ってくる。もう一度教室に戻るうかとも思うが、どうせあと数分で休み時間になる。このままここで休憩じゃとコンクリートの階段に背中をつけて寝そべり、天井の隅にかかった古い蜘蛛の巣を見てもなく見ていた。

いきなり人の顔が現れた。生徒指導主事である。入学早々にこの先生から校舎裏の喫煙を注意されたカズオは腹立ち紛れに教室の壁を蹴った。壁のベニヤ板が破れて穴が開いた。「弁償なんて言いやがってみい、殺すぞ」とカズオはますますたけり狂って咆えた。その日からカズオは人目の少ない校舎の裏ではなく、皆が通る階段の真ん中に座って喫煙するようになった。「これでも文句がいえるか」そんな挑発的な気持ちだった。先生も同級生もカズオが座っている階段をさけて通った。生徒指導主事だけは通りすぎりに「タバコを吸ってはいけない」と言ったがカズオが無視するとそのまま通り過ぎた。

その生徒指導主事の出現である。カズオはわざと目を閉じた。どうせ説教するつもりだろう。気に食わないことを言ったらまた蹴りをいれてやるからな。そんな気持ちだった。

「おいカズオ、強くなりたいたいと思わんか」

思いがけない言葉が降ってきてカズオは目をあけた。「おい、強くなりたいたろ」もう一度指導主事が言った。この年齢の男子生徒はほとんどが強くなりたいたいと思っているが口には出さない。強くなることは憧れであり、気恥ずかしい秘密でもある。心の中を覗かれたような気がして思わず生徒指導主事を見た。

「強くなりたかったら、タバコやめてみないか。いいクスリがある。それも今なら無料だ。先生といっしょに行ってみないか」

穏やかな言葉にカズオは反抗心を忘れて頷いた。

奈良女子大学の研究室に生徒指導主事の車に乗ってカズオが来訪したのはそれから1週間後であった。カズオが学校を出発するときちょうどタバコが空になった。指導主事はよかったと喜んだがカズオは不安でたまらない。信号で止まるたびに、「ここでおろしてくれ、あそこに自販機がある」と騒いでいた。

研究室に到着して問診表に記入しようにも手が震えて書けない。自分の住所も生年月日も思い出せない。ニコチン切れである。「タバコ吸ったら思い出せる。タバコを吸わせろ、外に出させろ」とカズオは咆え「いい加減にしないか」と指導主事にたしなめられた。住所と生年月日は指導主事が学校に電話して記入した。

カズオのニコチン依存度は9点で、起床後すぐにタバコを吸い始め一日30本以上の喫煙という状況であった。これでは強いニコチン切れ症状が出るのは当然である。ニコチン依存度は点数が高いほど強いニコチン切れを示すが、とくに起床後5分以内に喫煙要求が出る場合はニコチン切れ症状が強い。私は説明をかねて指導主事の前でニコチンパッチをカズオの腕に貼り付けた。ニコチンパッチはニコチン切れを軽減するクスリである。

3分たたない間にカズオは「お、これ、ごっつうラクや」と声をあげた。さっきまでの猛り狂うような落ち着きなさが消えている。ニコチンパッチを14枚受け取り、きちんと挨拶をして帰ってゆくカズオは別人のようであった。

翌週、指導主事から大学に電話が入った。「どうですか」と尋ねた私に、指導主事は毎日カズオが保健室でニコチンパッチを貼ってもらっていること、禁煙が続いているらしいことなどを伝えたあと、思いがけないことですがと切り出した。

カズオはそれまで学校では「暴れる子、ワルの子」と分類される生徒であったがニコチンパッチを貼ってからというもの、暴れなくなったという。

「ニコチン切れだったのですね」と生徒指導主事は電話のむこうでつぶやくように言い、私も深くうなずいた。

たばこで逝った有名人たち（前編）

氏名(生年 - 没年)	年齢・性	職業	死因	備考
・吉田 茂(1878 - 1967)	89歳男	総理大臣	急性心不全	
・吉川 英治(1892 - 1962)	70歳男	小説家	肺がん	宮本武蔵 作者
・池田 勇人(1899 - 1965)	66歳男	総理大臣	喉頭がん	
・ハンフリ・ボガード(1899 - 1957)	58歳男	俳優	食道がん	
・円谷 英二(1901 - 1970)	69歳男	映画監督	狭心症	特撮の創始者
・小津 安二郎(1903 - 1963)	60歳男	映画監督	頸部がん	
・松本 清張(1909 - 1992)	83歳男	小説家	脳出血	記念館内焼けこげ多数
・大平 正芳(1910 - 1980)	70歳男	総理大臣	急性心筋梗塞	
・宇野 重吉(1914 - 1988)	74歳男	俳優	肺がん	寺尾 聡 の父
・小松崎 茂(1915 - 2001)	86歳男	挿し絵画家	心不全	たばこ失火で自宅消失歴あり
・ユル・ブリナー(1915 - 1985)	70歳男	俳優	肺がん	生前Don't smoke.とのメッセージ残す
・イングリト・バーグマン(1915 - 1982)	67歳女	女優	乳がん	
・白水 隆(1917 - 2004)	86歳男	昆虫学者	急性心不全	チョウの分類で有名
・升田 幸三(1918 - 1991)	73歳男	棋士	急性心不全	胃潰瘍で再三入院
・五味 康祐(1921 - 1980)	59歳男	小説家	肺がん	
・土屋 健三郎(1921 - 1998)	76歳男	医師	肝がん	産業医大学長
・中山 あい子(1922 - 2000)	78歳女	小説家	急性心筋梗塞	愛煙友の会・副会長
・司馬 遼太郎(1923 - 1996)	74歳男	小説家	腹部大動脈瘤破裂	
・鶴田 浩二(1924 - 1987)	63歳男	俳優	肺がん	
・安倍 晋太郎(1924 - 1991)	67歳男	政治家	膵がん + 肝不全	安倍 晋三 議員の父
・長 新太(1927 - 2005)	78歳男	絵本作家	中咽頭がん	
・手塚 治虫(1928 - 1988)	60歳男	漫画家	胃がん	鉄腕アトムなど

4月からのたばこに関する勉強も進みました。もう皆さんの中で、たばこに支配された生き方をしようとする人はいないと思います。今回はダメ押し企画として、たばこで死んだ有名人の前編です。

ニコチンの魔力の前に、過去、多くの有名人が志半ばにして亡くなっています。表を見てください。あまり知った人は多くないかも知れませんが、次回はもう少し最近の有名人を並べますので、がまんしてください。

これまでの勉強で、たばこによって平均10年寿命が縮むこと、たばこは全身の血管に動脈硬化を起こすこと、たばこに含まれる発がん物質によって、がん死亡が増えること、などはお馴染みだと思います。どうです、政治家、俳優、など「声が命」の有名人が、多数たばこで死んでいるでしょう。中には病気治療の専門家である医師までいます。当然理屈は分かっているのに、自分だけは大丈夫とでも思っていたのか、たいへん残念なことです。表の最後の手塚 治虫さんも大阪大学医学部を卒業した医師で、医学博士でもありました。代表作のひとつ「ブラックジャック」でもたばこを吸う場面が多数出てきますね。これらニコチン中毒から脱出できなかった人々に哀悼の誠を捧げるとともに、皆さんのうちでたばこを吸っている人が一刻も早く禁煙挑戦してくれることを祈ります。(つづく)

たばこで逝った有名人たち（後編）

氏名(生年 - 没年)	年齢・性	職業	死因	備考
ジェームズ・コバーン(1928 - 2002)	74歳男	俳優	心筋梗塞	荒野の7人に出演LarkのテレビCMにも登場
オードリー・ヘプバーン(1929 - 1993)	64歳女	女優	大腸がん	
村田 英雄(1929 - 2002)	73歳男	歌手	糖尿病 + 肺炎	
開高 健(1930 - 1989)	59歳男	小説家	食道がん	
スティーブ・マックイン(1930 - 1980)	50歳男	俳優	肺がん	
小池 朝雄(1931 - 1985)	54歳男	俳優	肺不全	刑事コロンの声
勝 新太郎(1931 - 1997)	66歳男	俳優	咽頭がん	
山田 康雄(1932 - 1995)	63歳男	声優	脳出血	ルパン三世(初代)役
横山 光輝(1934 - 2004)	70歳男	漫画家	寝たばこによる火事(全身やけど)	
富山 敬(1938 - 1995)	57歳男	声優	膀胱がん	銀河英雄伝説が遺作
ピーター・ジェニングズ(1938 - 2005)	67歳男	ニュース・キャスター	肺がん	
谷岡 ヤスジ(1942 - 1999)	57歳男	漫画家	咽頭がん	
ジョージ・ハリソン(1943 - 2001)	58歳男	歌手	喉頭がん	ビートルズ・メンバー
山際 淳司(1948 - 1995)	47歳男	ライター	肝がん	
ジェームズ・ハント(1949 - 1993)	44歳男	F1ドライバー	急性心不全	
松田 優作(1949 - 1989)	40歳男	俳優	膀胱がん	
花田 満(1950 - 2005)	55歳男	力士・相撲親方	口腔底がん	生前、千代の富士に禁煙を勧めた
ジャッキー佐藤(1957 - 1999)	42歳女	レスラー	胃がん	棺桶にたばこを入れるよう遺言
池田 貴族(1963 - 1999)	36歳男	歌手	肝がん	
ナンシー関(1963 - 2002)	39歳女	消しゴム版画家	急性心不全	

前回に引き続いて、たばこで死んだ有名人の後編です。今度の表では皆さんの知った人は少しは出ていますか？

やはり「声が命」のはずの俳優、歌手、ニュース・キャスターなど、多数亡くなっています。とくにピーター・ジェニングズ氏は合衆国ABCテレビの看板キャスターとしてごく最近まで活躍し、たばこ産業のウソについても厳しく追及していました。まさか自分がたばこで肺がんになるとは思っていなかったのでしょうか。

下から4人目の花田 満さんは知りませんか？今の貴の花親方の父親で、初代貴の花です。スポーツ万能の水泳選手から大相撲に入り、横綱・輪島との好勝負で貴輪時代と言われる一時期に活躍しました。プロスポーツ選手でも、瞬発種目系の人はけっこう喫煙者がいますが、最終的に世界チャンピオンになるのは自己管理のできる、たばこを吸わない選手です。現に、初代・貴の花のアドバイスにより禁煙した千代の富士は、歴代でも有数の横綱になりました。

前回紹介した中にもたばこで火事を経験した小松崎 茂さんが出ていましたね。日本の火事の原因は1位が放火、2位が過去ずっと「たばこによる失火」です。禁煙した感想で「火のもとの不安がなくなった」と述べている人も大勢います。

だいたいの病気の理屈はお分かりだと思いますが、なぜ糖尿病がたばこ関係するのか、意外に思う人がいるかも知れません。糖尿病も全身の血管病であり、たばこがそれを促進しているのです。まさにたばこは万病の元です。

現在禁煙に挑戦中の方には、心から敬意を表します。1日も早い卒煙を祈ります。

田辺保健所長

森岡 聖次

“和工にタバコはいらない”を掲げて「タバコの正体」がスタートして約8ヶ月、毎週毎週少しずつタバコをなくすための「薬」を読んでもらった効果目はいかに？という事で、10月末に行われたLHRで2年生が書いてくれた感想文の中からいくつかを今週と来週に分けて紹介します。

効果目〈あり〉

最近、学校でタバコについていっぱい学んでいるのでたくさんの知識がつかえました。これだけどんなことがおこるかなんていうことは普通に学校生活を送っていても分からないことなのでとてもいい経験だと思います。

今、タバコを吸っている人たちはこういう知識をしらないままタバコを吸い始めた人たちがほとんどじゃないかなあと思います。だから今タバコについてみんなで勉強することはとても良いことだと思います。それまでにタバコを吸っていた人たちはこの勉強でやめてもらえるならみんなでやめてほしいです。そしてまだタバコを吸ったことがない人たちはこのままタバコを吸わないまま人生をすごしてほしいと思います。家族でタバコを吸っている人がいるのならちゃんと知識を教えて止めさせるべきだと思います。

タバコが何の役にもたっていないことをちゃんと理解すればがんばって止められると思うし、やめれないのなら禁煙外来もあるのでそれを利用すればいいと思います。

4月から始まった「タバコの正体」はタバコが人体、将来へどのように影響を与えるか、ということを知りやすく、またあまり簡単に手に入れることができない情報を教えてくれる良いものだと思います。毎週くばられる「タバコの正体」によって予想以上の害が喫煙者とまわりの人間にあることがわかりました。「タバコの正体」第14話に掲載されている5月に実施されたアンケートの結果を見ると、みんなの考えも私と同じだと感じました。

タバコを吸うのはかっこ悪いと思うし、タバコ吸う人のみならずまわりにいる人にさえ有害と感じるし、自分の周囲の人がタバコを吸うのはいやだし、タバコは健康に悪いと思います。そして一番私が思うことは大人になってもこの先、一生タバコは吸わないということです。とにかくこのタバコの危険性をより多くの人に教えていくことが今一番必要なことだと思います。タバコに関するイメージを悪いものへとかえ、事実をよりわかりやすく伝えていくことでタバコに依存する人やこれから吸うつもりの人を減らしていくことが大切なはずだと思います。

タバコを吸う社会からタバコを吸わない、タバコのない社会へとかわって行ってほしいです。タバコのこわさ、恐ろしさを知らせていくためにも「タバコの正体」はとても大切なものです。タバコは“毒”、タバコは大麻やコカインと同じということをもっと広めて行ってほしいと思います。あれほど不快な臭いがするものなのだから身体にいいわけがないのです。そのことを数多くの人に教えてほしいと本当に思います。もっと禁煙があたりまえ、吸わない社会へとかわって行ってほしい、タバコのない生活がしたいです。

タバコのパッケージのはじめの方にかいてある「あなたの健康をそこなうおそれがあります」という文字では伝わらない本当のタバコのこわさをこれを読むことによって深く知ることができて、ぼくは将来絶対タバコは吸わないと思う。

効果目〈なし〉

タバコ吸わないから僕には関係ないと思う。

「タバコの正体」ははっきり言って再生紙のムダになっていると思います。「タバコの正体」を見て{吸っている人}も{吸ってない人}も考えはかえないと思う。

電子機械科 奥田恭久

先週に引き続き、2年生が書いてくれた感想文を紹介します。“なるほどなあ”、“やっぱりみんなそう思ってるんか”・・・など、あなたはどうか感じますでしょうか？

<家族が心配>

- 「タバコの正体」はもちろん自分も読んでいますが、家に持って帰ってなかなかタバコをやめてくれない父親に見せています。そのおかげなのか、最近は禁煙の方法をいろいろ自分で調べています。
- いつもタバコによる害についてのことをおしえて頂きありがとうございます。実は僕の父も以前タバコを吸っていて今もたまにタバコを吸いたいと言うことがあるので、そのたびにもらったタバコのプリントをもってきて「こんなになりたいん」と僕と弟と母の三人でせっきょうしています。僕も父にタバコが原因で早死にしてほしくないこのプリントはとてもやくに立っています。
- タバコの正体を毎回読んでたら、なんかタバコを吸っている父や兄が心配です。家の中でも外でも、気がついたらタバコを吸ってる父と兄はかなりの重症で、何回も禁煙しているのに、全然やめられないらしく大変そうなので、私がタバコを吸うことはナイでしょう。<～中略～>タバコの正体のプリントのおかげ様で、タバコの影響での健康被害の大きさや、恐ろしさ、人への迷惑さなどがよく分かったので良い勉強になったと思えて良かったです。
- 学校でもらった「タバコの正体」を家に帰って親に見せると父さんが「吸わんようにしやなな」と言って禁煙しました。完璧に吸わないようにするにはまだまだ時間が掛かりそうだけど、前程タバコを吸わなくなりました。「タバ

<タバコやめたい>

- タバコはこわいと思う。自分でもわかっている。でも……
- タバコは体によくないしガンだけでなく脳卒中とか体全体によくないものです。僕も今やめようと必死でがんばっています。
- タバコはこわい。でもやめたくてもやめれない。ニコチンパッチは高そうだし……。はやくやめたい。
- タバコはだめだ。しょうじき僕はタバコを吸っていて先生にみつけて「きんえん外来」をしょうかいされていきました。そして(ニコチンパッチ)をもらって、つけていて、1週間くらいでタバコをやめました。タバコを吸っている人は、みんな1回はきんえん外来にいったらイイと思う。タバコはだめだ～。

<アンケート結果>

	数	%	総数 394名
1	262	67	以前に比べ、タバコを取り巻く世の中の事情がわかってきた。
2	63	16	今年の4月以降、家族でタバコの有害性を話題にしたことがある。
3	64	16	今年の4月以降、友達とタバコの有害性を話題にしたことがある。
4	166	42	「タバコの正体」は役にたっている。

<名言集>

- がんで死ぬのは嫌だ。
- 和工にタバコはいらない。
- 日本からタバコがなくなりますように。
- タバコが学校からなくなればいいと思った。
- タバコめっちゃこえ～。タバコの正体は僕達を助けてくれます。
- きゅうけいじかん、トイレですうな、すてるな、群れるな！
- タバコは始めるのは簡単だけど、やめるのは難しいんだと思った。
- サザエさんのマスオさんはハイライトを吸っていますが、サザエさんという番組は日本を代表するアニメで影響力が大きいので、いますぐマスオさんに禁煙してほしいです。

電子機械科 奥田恭久

