

週刊 タバコの正体

Vol.3

第3巻 (2006.1.11 ~ 2006.3.22)

第1話	One year one inch
第2話	禁煙相談
第3話	世界から見た日本のタバコ状況
第4話	禁煙者列伝 その2
第5話	タバコと環境
第6話	タバコと肺ガン
第7話	タバコとCOPD
第8話	タバコのこと
第9話	学会報告
第10話	リハビリ列伝 その1
第11話	アンケート結果



生徒諸君！新年明けましておめでとうございます。「一富士、二鷹、三なすび、四...、五...」ではありませんが、平成18年の初夢は如何でしたか？。健やかに新春を迎えられたことと思いますが卒業・進級に向けて最後の学期が始まりました。今年度からスタートした週刊「タバコの正体」も10か月目を迎え、多くの方々から投稿等をいただきながら十分喫煙による弊害について学習してきました。にもかかわらず「喫煙が原因で学校を止めた」ということにならないように、学習成績もさることながら、こうした問題行動についても留意し、とにかく本年度の「有終の美」を飾ってほしいと思います。

そのタバコについてですが、ご承知のとおり「百害あって一利なし」と言われるように、航空機を含め、公共交通機関はもとより、公共施設内でも、喫煙者の市民権は、ますます奪われ、まるで罪人扱いの様相を呈しています。こうした中で、未成年者の喫煙については、学校関係者による必死の指導にもかかわらず、全国的に年々増加するとともに、低年齢化の傾向を示しています。そのため、自動販売機でのタバコの深夜販売規制等の防止策が講じられるとともに、本県においても、学校敷地内禁煙を全国に先駆けて実施してきているところであります。

そこで新年早々、下世話な内容ですが、30数年前のハイライトというタバコが、20本入りで一箱70円当時に、毎日一箱ずつ生涯にわたり吸い続けたとして、この代金を複利の利回りで貯蓄していったとすれば、確か千四百万円位になった記憶があります。今回は利息を考慮せず（低金利のため）、単純にこんな計算をしてみました。20本入り一箱280円のタバコを毎日一箱、20歳から70歳まで50年間吸い続けたとすれば、 $280(\text{円}) \times 365(\text{日}) \times 50(\text{年}) = 511\text{万円}$ になります。更に、タバコ1本につき1円の値上げがあればこの計算でいくと、1日に $20(\text{円}) \times 365(\text{日}) \times 50(\text{年}) = 365,000\text{円}$ の値上げになるわけです。当然のことながら1本につき2円の値上となればこの2倍になりますし、30数年前は、タバコ一箱70円であったものが、今や一箱280円と4倍になっていることからして、まだまだ値上げが予想されます。それに加えて、1日に2箱と喫煙量が増えるとか、喫煙の期間が長くなってもそれ相応に高くつくことになります。

話しが長くなるのでこれくらいにしますが、「一年の計は元旦にあり」と言われます。いろいろな周りの誘惑や自分自身の欲望に負けず、「克己は勝利の最も偉大な勝利である」というギリシャの哲学者プラトンの諺にもあるように、「どうでしょう」、この際、「タバコを止めませんか」。未成年者に「止めませんか」と呼びかけるのも、本来おかしな話ですが、敢えてこのように呼びかけたいと思います。そして、ついでにこれまで諸君に何度となく語りかけてきた内容の一端をもう一度掲載しますと、

「one year one inch」というイギリス海軍の軍艦乗組員に対する警句があります。

自分一人ぐらい大丈夫と思ってはいけない。軍艦には、何千人という乗組員がいて、港に入るたびに少しずつ乗組員が持ち込む私物の重さで、軍艦が年に1インチずつ沈み、そのため速力が落ちたり、正確な舵取りができなくなったりして、戦いが起きてても力が発揮できなくなるとのこと。

「one more運動とone less運動」を実行しているか（継続は力なり）。

毎日毎日、良いことは一つでも多く、良くないことは一つでも少なくするように心がけよう。悪いことを続けていればいつかはバレる。

などといった言葉を思い出してください。

数ある公立の工業高校の中で、全国一の生徒数を誇る本校が実施するからこそ、それなりの意味があるのです。

こうしたことから、禁煙によりとりあえず年度末の進退をクリア - するとともに、ひいては511万円以上になる財源で老後に人生の大輪の花を咲かせようではありませんか。

学校長 西本 紘一

最近、タバコの税金が上がるのが決まりました。一本あたりたった1円の増税とのこと。私は中学生や高校生には手が届かないくらいタバコの価格を高くしてもらいたいと願っていますから、増税といっても1箱200円くらいではガッカリです。とは言っても、世間の大人は喫煙者が多いので、増税の担当大臣が「愛煙家の皆様には、まことに申し訳ない」なんて有権者向けのコメントをしたように、残念ながら子どものために「もっと値段を上げろ」などと言う人は少数派なのでしょうね。

さて、「和工生のみなさん、タバコを吸っている人、手をあげてみてください。」と言われて「ハイ」と手をあげる人は何人いるのでしょうか。実は、ちょうど一ヶ月前、体育館に集合した1年生を前にタバコ喫煙防止の講演会で講師の柳岡克子さんが、これと同じ問いかけをしました。このとき手をあげた人はゼロでした。これを見て“なかなか優秀だ”なんて思う人はいません。柳岡さんも思わず「ウソつきが多いな」と声をかけていましたが、これが正直な気持ちでしょう。でも、生徒のみんなからすれば、先生が見守るなかで手をあげられるわけがありませんよね。

「タバコの正体」を読んでくれている喫煙生徒のなかには、できればタバコをやめたいと思っている人も必ずいるはず。そうゆう君たちの胸のうちは友達や家族には相談できても、先ほどの例のように学校では口にするのは勇気がいります。“タバコは毒だ”、“タバコを吸うとガンになる”などタバコは体に良くないことを「タバコの正体」で勉強して、“大人になってもタバコは絶対吸わない”と決心してくれた諸君はたくさんいます。でもそれは今現在、タバコに手をつけていない人たちのことで、すでに喫煙者で“ニコチン中毒”の諸君にしてみれば“タバコの悪口ばかり言われても、どうしたらええんよ。やめ方教えてよ。”と言いたくなるはず。です。

そこで、そんな君たちに「禁煙への道”Road to Zero Tobacco”」を紹介しましょう。友達同士でも、独りでも、どの方法でも、とにかく始めましょう。喫煙で失うものは大きいですが、禁煙して失うものなどありません。

書店や図書館で禁煙関連の本を入手し、独学で禁煙に取り組む。

インターネット禁煙ジュニアマラソンに申し込む。(無料) <http://kinen-marathon.jp/course/junior/>
学校の保健室で相談する。

和歌山市保健センターで相談する。(最寄りの保健センター(下記)でアドバイスしてもらえます。)

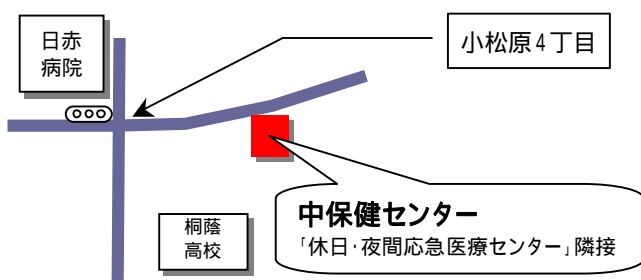
「禁煙外来」(病院)で治療してもらう。(ニコチン中毒は病気です、治療してもらうのが一番確実。禁煙外来がある病院は <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/tobacco/support/gairai.html> を見てください。)

必ず、電話で相談できる日時を問い合わせてください。

電子機械科 奥田恭久

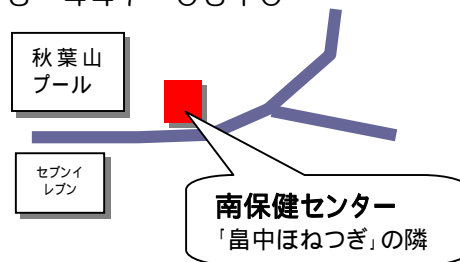
和歌山市中保健センター

〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号
073-433-2261



和歌山市南保健センター

〒641-0021 和歌山市和歌浦東1丁目1番13号
073-447-0310



「世界から見た日本のタバコ状況」

7年半かけて自転車で世界一周旅行をした。

ぼく自身はタバコを吸わないが、旅のあいだは喫煙問題に触れる機会が少なくなかった。そこで、世界のタバコを取り巻く状況を紹介するとともに、世界から見た日本の現状について考えてみたい。

去年、イタリアでは「禁煙法」が施行された。これはちょっと意外だった。イタリア人の国民性については、何事にもアバウトで人生を楽しむことに情熱をかける、という風によく語られる。ぼくも旅を試みて彼らのラテン的な性格を実感せずにはいられなかった。そのイタリアで、喫煙コーナーを除くすべての屋内、および公共の場所では全面的に禁煙となり、違反者には罰金がかかる、という厳しい法律ができたのだ。タバコの害がいかに深刻がよくわかる（というイタリア人に失礼だが……）。

他にも禁煙大国であるアメリカをはじめ、ノルウェー、オランダ、スウェーデン、ベルギー、アイルランド……と欧米の多くの国で「公共の場所」における喫煙の禁止措置が始まっている。禁煙は世界の流れとっていい。

ところが日本はこの潮流にひどく乗り遅れている。

7年半の世界旅行を終え、帰国してから驚いたのが新幹線の喫煙車両だ。そんなものがあるとは夢にも思わなかったので、一度その車両に間違えて乗ってしまい、悲惨な目に遭った。アメリカ在住のぼくの友人（日本人）も、先日帰国した際、公共スペースで普通にタバコが吸われている光景を見ながら「日本って、こんなにタバコ臭かったっけ？」と嘆いていた。

先進国では他にもいろんな形で喫煙防止策に力をかけている。

タバコの広告は大多数の国で禁止されている。国によってはドラマや映画などでタバコを吸っているシーンを流すことすら規制している。

無数の人に向けて、体に害のあるタバコを勧める広告を垂れ流している国など、先進国の中にはほとんど見当たらない。普段、タバコの広告に接するのが当たり前になっている我々の環境は、グローバルスタンダード（世界基準）から見れば異常なのである。

値段の差も歴然としている。

日本のタバコ1箱が280円前後なのに対し、西洋では一部の国をのぞいてほしい400円～700円。イギリスなどは約900円だ。物価や収入を考えると、日本のタバコは、まるで喫煙を促すかのように安すぎる。世界的な禁煙運動を推進している国際機関WHO（世界保健機関）からは、日本は「悪例」の代表として名指しで批判されたそうである。情けない話だ。

タバコがいかに人体に有害であるかは『たばこの正体』でたくさん紹介されてきたと思うので、ここではあえて触れないでおこう。ただ、国際社会を見た場合、喫煙は本当に野暮ったい習慣になりつつあるということを知って欲しい。

旅行作家 石田ゆうすけ

著書: 「行かずに死ねるか！」
「いちばん危険なトイレと
いちばんの星空」

禁煙者列伝 その2

久しぶりの「禁煙者列伝」です。と言ってもまだ“その2”ですが……。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!

S科のI先生が禁煙したのはほぼ6年前。それまでは一日平均30本を16年間吸っていたということです。ちょっとヘビースモーカーだったんですね。しかし、初めての禁煙で完璧にタバコをやめたそうです。さて、どんないきさつがあったのでしょうか。

キッカケは、“家”にありました。やっぱり“家”です。前回の「禁煙者列伝」でも禁煙のキッカケは“家族”だったことを覚えてくれているでしょうか。I先生の場合“家”は“家”でも“HOME”ではなくて“HOUSE”がキッカケだったのです。実はI先生が“家”を新築したのが、6年前でした。新車は何台も乗り換えても、家を何回も建て替えることは考えられませんから、新居に対する思い入れは当然大きくなります。つまり、新築の壁や天井をタバコのヤニで汚すのは非常にしのびないことだったのです。

そこで、I先生はタバコを家の外で吸うことにしました。しかし、運悪くというか運良くというか、そのとき季節は真冬。寒さに耐えながら2週間我慢したそうですが、あるとき「自分で建てた家やのに、なんで震えながら外でタバコを吸わなあかね、アホくさ」という結論に達しました。ここでI先生は、新築の家を汚すことを覚悟することもできましたが、一念発起してタバコをやめる道を選んだのです。それ以来、タバコを吸ってしまった夢にうなされたこともあったそうですが、“家”もさることながらI先生の身体もクリーンな状態がキープされているということですね。

つづいて、E科のT先生のお話です。T先生は喫煙歴20年、一日平均20本の生活だったそうですが、つい最近禁煙されました。一見、“禁煙なんかするもんか”というイメージがあったので、「奥田先生、僕タバコやめたで」と声をかけてくれたとき、私は思わず「ウッソー」と言ってしまいました。(T先生ごめんなさい)

話を聞くと、そのキッカケは「タバコの正体」の歯ぐきの写真をみて、自分の歯ぐきもやせてきていることに気がつき、“これはヤバイ”と感じたことが、引き金になったそうです。「このままいけば、若くして総入れ歯かよ」なんて想像すると、タバコをやめずにはいられない心境になったと言います。しかし、いざ禁煙をはじめてみるとニコチン切れに耐えるのがつらかったようで、気をまぎらわせるためのガムや飴代がタバコ代より高かついたとか、つかなかったとか……。

イライラに耐えかねてタバコを口にくわえてライターを手に持ったこともあったそうですが、「いまさらタバコを吸うのはもったいない」と思いとどまったとのこと。T先生が「もったいない」と表現したのは、「ここまで我慢したのに」とも受け取れますが、そんなことより、わざわざお金を出してまで、自分の身体を蝕(むしば)むものを吸うなんて、“なんてもったいない”という意味のほうが強いのです。

禁煙の経験から生徒に一言、との問いにT先生は「発想を変える!」と言っておられました。

そうです。発想を変えましょう。

タバコを吸うのは<アホくさい>ことでもあり、<もったいない>ことでもあります。

電子機械科 奥田恭久

タバコと環境

日本で捨てられるタバコの吸い殻の量は？

日本で消費されるタバコは年間約 3000 億本ですから、1 本あたりの吸い殻の長さを 3cm とすると、その長さの合計は約 900 万 Km、地球を 200 周以上の距離になります。重さにして約 15 トンです。これは大きなゴミ問題と言えますね。

砂浜のゴミの第 1 位はタバコの吸い殻

国際ビーチクリーンアップの調査によると、海岸のゴミではタバコのフィルターがダントツ 1 位です。タバコのフィルターは酢酸セルロースと化成ポリマーというプラスチックの一種でできているため分解されにくく長く残るのです。タバコに含まれる有害物質も地中にしみこんでいきます。鳴き砂で有名な網野町琴引浜は砂浜を守るため、1999 年より禁煙ビーチとなりました。タバコの吸い殻が砂と混ざると砂が鳴かなくなるからです。最近静岡県熱海、シドニー、ロサンゼルスなど国内外のビーチの禁煙化がすすんでいます。

タバコのために消えゆく森林

タバコで森が消える？ここでは山火事の話ではありません。タバコはナス科の植物ですが、その葉を乾燥させて刻み、紙で巻いて作られます。実はタバコの葉を乾燥させるための燃料として薪が燃やされているのです。世界で薪として伐採される樹木の実に 8 割が、タバコの葉っぱを乾かすためだけに使われています。これは 1 年に長野県 2 つ分の森が消える計算になります。タバコの巻紙などに使われる紙の量は年間約 30 万トンで、日本の紙消費量の 1% 以上にもなります。ここにも木材資源が使われています。毎年驚くほどの森がタバコのために消えていっているのです。

タバコ栽培に伴う環境汚染

葉タバコは病気などに弱いため、他の作物と比べ肥料や農薬が多量に必要です。タバコ栽培に使用される農薬の量は綿に次いで第 2 位という統計があります。これらの化学物質により土壌や水源が汚染されています。

タバコは人の健康に悪いことは周知のことですが、地球にもよくないのですね。

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 池上 達義

20 世紀の疫病；肺がん

米国では 20 世紀のはじめには肺がん死亡者数は年間 5~6 例のまれな病気だったといえます。それが 1950 年には年間 1 万 8 千人にもなってしまったのです。図 1 は米国におけるタバコ消費量と肺がん死亡率の関係です。タバコの消費量が増えるのに数十年遅れて肺がんが急増しているのがわかります。肺がんは 20 世紀の疫病(伝染病のこと)と言われる所以です。

「肺がんが増えたのは老人が増えたからではないか」「排気ガスや大気汚染、食品添加物なんかも悪いんじゃないか」と言う人もあります。もし仮にそうだとすれば、男性と女性は同時に増えるはずですが、女性の肺がんは男性に数十年遅れて急激に増えています。アメリカでも昔は女性の喫煙はタブーでしたから、女性がタバコを吸うようになったのは男性より数十年遅れたのです。ですから肺がんの原因はタバコだと考えられるのです。

1960 年代から早期発見・早期治療をすすめ、胃がんや子宮頸がんにはそれなりの成果をあげました。しかしながら 700 万人以上の国民が肺がん検診を受けていますが、肺がん死亡者数は急増し 1998 年には 5 万人を越え、胃がんを抜いてがん死亡のトップに立ちました。治療も進歩していますが、肺がんの増加には追いついていないのが現状です。

欧米では 1950 年代から国家的規模で禁煙に積極的に取り組み、喫煙率はどんどん下がっています。それとともに肺がん死亡者数が減少してきたのです。例えばイギリスではこの 50 年間に喫煙率が半減し、肺がん死亡者数が 2000 年の予測死亡者数の半分になりました。検診や治療の進歩も大事ですが、肺がんを減らすためにはタバコを吸う人を減らすのが最も効果があることがわかってきたのです。

WHO によると「喫煙本数が 3 倍なら肺がんの危険は 3 倍になるが、喫煙年数が 3 倍になると肺がんの危険は 100 倍」になります。最初からタバコを吸わないか、吸っている人は早く止めることが肺がんを予防するための唯一の方法です。今人類は禁煙をすすめることで、20 世紀の恐るべき疫病～肺がん～を制圧しようとしているのです。

Figure I-A. The Tobacco Epidemic in the United States, 1900-1990

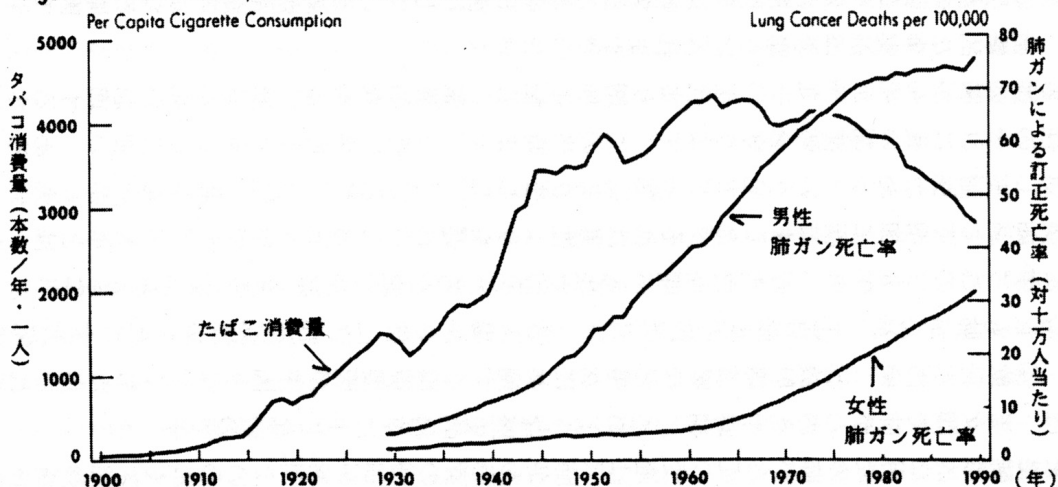


図 1 タバコ消費量と肺癌訂正死亡率(米国) 出典: Cancer Risk Report,1993,ACS)

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 COPD

COPD という病名を聞いたことはありますか？日本語では「慢性閉塞性肺疾患」という何やら難しそうな名前ですが、今世界中で急速に増えている死亡原因の第4位の恐るべき病気なのです。

COPD はどんな病気？

図1の写真のように、COPD ではヤニで黒く変色しているだけではなく、肺に穴が多数あいているのがわかります。スポンジのような正常肺に対し、肺に多数の穴があいてヘチマのたわしのような状態になっています。こうなった肺は元には戻りません。90%以上はタバコが原因です。30年くらいタバコを吸っていると COPD になりやすくなります。40歳以上の喫煙者で、咳・痰・息切れといった症状があればまず COPD ではないかと疑います。

急増する COPD

COPD はタバコの消費量に約 20～25 年遅れて急増しています（図2）。現在日本には 530 万人（40歳以上の 8.5%）の COPD 患者さんがいるとされていますが、診断されているのはほんの 20 万人余りに過ぎません。患者も医者も「年のせい」だと思って、これまで多くの方は COPD だと気づきませんでした。COPD が進行すると何をしても息切れがして動けなくなり、多くの COPD 患者さんが酸素ボンベを持ち歩く生活（在宅酸素療法）を送っています。家族も介護でつききりになってしまうのです。

COPD の治療と予防は禁煙が第1

COPD の薬は、症状を軽くすることはできますが、予防したり肺機能を回復させたりすることはできません。しかし禁煙すれば咳や痰、呼吸困難といった症状は間もなく楽になります。また病気の進行を大幅に遅らせることができます。何よりもタバコを吸わなければまず COPD になることはありません。あなたの家族は大丈夫ですか？



図1 正常肺と COPD（肺気腫）肺の標本写真
（山中晃「肺病理アトラス」より）

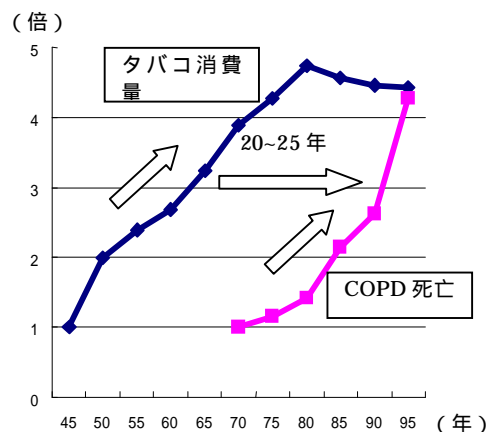


図2 喫煙量の増加と COPD 死亡数の増加（日本）
喫煙量に 20～25 年遅れて COPD 死亡数が急速に増加

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 池上 達義

タバコのこと

高校生の頃には、もう、毎日タバコを吸っていました。なんとなく吸い始めました。カッコいいと思っていたかも知れません。反抗期で、悪いことをすると自分が強くなったような気がしていたかも知れません。吸い始めたら、いつの間にか止められなくなりました。

私は、他人から喫煙を非難されると、激しく反発していました。タバコの話をする奴は、いやな奴だと思っていました。私の妻は、私に、いつも、「何でタバコのなんか吸うのか」と言っていました。私は、妻のことを意地悪で嫌な奴だと思っていたのです。

しかし、本当は、心の底では禁煙したいと願っていました。だから、土日は一本もタバコを吸わないで過ごしたりしていました。土日はタバコを吸わずにいられるのだから、私は、ニコチン依存症ではないと確信していました。

月曜日に出勤すると、保健所には、保健師という変なおばさんたちがたくさんいて、彼女たちが、些細なことをトラブルにして持ち込んできます。昼前くらいには、私は、たまらなくなつて、とうとう外でタバコを一本吸ってしまいます。すると、その保健師たちがわざわざ「何だ、原田さん、タバコなんか吸ってるんですか」と言いに来ます。私は、「お前たちのせいで、タバコを吸っているんだ!」と、怒鳴りたかったけれども、言えませんでした。

タバコを止めてみて、気づきました。私が、タバコを吸ったからと言って、保健師さんたちがやさしくなるわけでも何でもありません。本当は、土日にタバコを吸わずに月曜日に出勤したので、ニコチン切れの極限状態だったから、些細なことに腹を立てて、そのせいにしてタバコを吸っていたのです。

タバコが効くストレスは、ニコチン切れだけです。私は、月曜日に保健師たちにさいなまれて吸う一本のタバコを、かけがえのないものだと感じていました。このタバコのおかげで、バカな保健師なんかと付き合っているんだ、と思っていました。タバコを止めようとして、本数を減らせば減らすほど、その一本のタバコがかけがえのないもののように感じられます。

それが、タバコのアリ地獄です。禁煙しようとして、本数を減らせば減らすほど、些細なことに腹を立てて、そのせいにしてタバコを吸うようになります。私は、喫煙者だった頃、「原田さんは、いつも怒ってばかりいるんですね。」と言われていました。些細なことをトラブルにしていたのは、私だったのです。

ある月曜日の朝、人からもらったニコチンパッチを貼って出勤したら、1日禁煙できてしまいました。パッチが効くのだから、私はニコチン依存症だったのだと気づきました。その日のうちにニコチンパッチを入手して今に至る禁煙となりました。

私が禁煙して、一番喜んでくれたのは、妻でした。禁煙して5年目には子どももできました。男性の喫煙も不妊症の原因になると知ったのは、その後のことでした。タバコは、未来を奪います。

私は、禁煙して、本当にかげがえのないものに気づき、かけがえのないものを得ることができました。

タバコを吸うとガンになるだけではありません。ニコチンは、人格を破壊します。パッチを貼る日がもう少し遅かったら、どうなっていたでしょうか。

タバコを吸っていたことを後悔しています。

神奈川県茅ヶ崎保健所 医師 原田 久

3学期も終わりに近づき、もうすぐ春休みですね。今回は、今年1月に名古屋で開催された第16回日本疫学会と、2月に松山で開催された第15回日本禁煙推進医師歯科医師連盟総会で発表された研究成果から、話題を2つ紹介します。なお疫学会では200以上の発表がありましたが、たばこ関連は20と多く、連盟総会はすべてたばこ関連研究でしたが、受動喫煙による健康被害、小学生向け、中学生向け、高校生向け防煙教育法、職場の分煙、医療職の喫煙率など、幅広い研究結果が報告されました。私もそれぞれの会で和歌山で何を行っているか、報告してきました。

日本におけるタバコ規制の今後の課題(疫学会・連盟総会講演)

大島 明(大阪府立成人病センター部長)

大島先生は日本禁煙推進医師歯科医師連盟の会長で、疫学会でも、連盟の総会でも、同じ主旨の講演を行いました。以下、概要です。

2005年2月から世界保健機関のタバコ規制枠組み条約が発効した。昨日現在で168か国が条約に署名し、117か国が批准した(注=現在批准国は124に増えました)が合衆国はまだ批准していない。

禁煙先進国である英国や合衆国では、すでにすべての年齢階層で肺がん死亡が減少に転じている。日本ではとくに40~59歳の働きざかり年齢層の肺がん死亡率が上昇を続けていて、禁煙対策が不十分であることが示された。

このような中、最近公表された論文では、14.5年間の追跡を行い、禁煙により世界で初めて15%の死亡率低下を報告した。これまでは禁煙すればどの程度のメリットが得られるのかが不明確であったが、確固たる根拠が得られた。

昨年10月には厚生労働省のタバコ対策専門官が任命され、11月には国立保健医療科学院にタバコ政策室長が置かれた。また分煙については、小学校44%、中学校39%、高校43%と比較的高い敷地内禁煙が行われるようになったのに対して、都道府県庁舎ではまだ7%が建物内禁煙になったにとどまっている。今後、全国ネットワークである保健所が、主体的に飲食店などのモニタリングを行い、分煙推進の先頭に立つことが期待される。(以下、略)

大学附属病院看護師の喫煙経験と喫煙に対する意識(疫学会発表)

鷲尾 昌一(札幌医大・公衆衛生)

某大学病院の看護師に対して、喫煙経験に対する無記名調査を行った。回答者の平均年齢は37.7歳、看護師経験年数は15.4年であった。現在喫煙者は18%で、4年制大学卒11%、短大卒12%、専修校卒22%、各種学校卒23%と、看護教育歴が短くなるにつれて有意に喫煙率が増加していた。最初の喫煙については、看護師になって以降が27%、看護学校時代が39%、それ以前が28%と、看護師になる前に多くが喫煙していた。喫煙していることに対する認識では、「自分の健康に悪い」が78%、「まわりの人の健康に悪い」が57%、「病院では吸わない」が58%などが高率であったが、「喫煙は看護師として患者に悪影響を与える」は27%にとどまり、医療職として不十分であることが明らかとなった。看護学を学ぶ学生の時期に、たばこの教育を充分行う必要がある。

田辺保健所 森岡 聖次

リハビリ列伝 その1

学年末考査が終わり、はれて進級できるかどうか心配な諸君もいるでしょうが、みなさんの多くは新年度への期待を膨らませていることでしょう。タバコの正体も年度末を迎えるにあたり、今年度の締めくくりと新年度への架け橋となる新シリーズ「リハビリ列伝」が登場します。タバコの罠から抜け出そうとしている和工生の声を紹介します。

ぼくは学校でいつもタバコの正体というプリントをもらっていました。しかしいつも、ちょっと読むだけで、ちょっと読んだら捨ててしまうことの繰り返しでした。しかし今日、生徒指導部長さんから、タバコの正体のプリントを何枚かもらって、気づいたこと、思ったこと、分かったこと、おどろいたことなど、色々感じました。

タバコの正体第2話を読んで、タバコに含まれているのは毒だということは小学校の後半ぐらいでわかりました。親や他人の人が吸っているのを、小さいころから見てきたけど、毒だとは知りませんでした。タバコは“うまい”と書いているけど、本当にその通りです。タバコを吸っていない人は、この“うまい”とは絶対にわかりません。ほとんどがまずいと思っているはずです。

しかし、ぼくは正直いうと、中学校のときタバコを吸っていたので、“うまい”ということがよく分かります。プリントにも書かれている通り、水に浮かんだタバコは毒だと、一瞬にしてわかります。だけど、毒と感じるのに“うまい”とを感じるのは、体が心地よくなるからです。書かれている通りです。イライラしている時も本当に吸いたくなる。ぼくは、この事をニコチン依存症ということがわかりました。大麻などと同じと知って、本当にやめてよかったと思っています。

また、タバコで一番ビックリしたのは、60種類以上の発ガン物質が含まれているということです。このようなことを知ると、ますます吸いたくありません。だってタバコで死ぬとか、バカらしいくてなりません。周りで吸っている人がいるけど、ぼくは人生の損だと思えます。ぼくもプリントに書いていることと同じ意見です。ガンで死ぬと分かっていたら、友達にもやめてほしいし、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ありません。ぼくは、このプリントを読んで、これから絶対吸わないと、決意しました。

僕は、このタバコの正体を始めたのはここ最近です。それまでは見ませんでした。なぜかという別にどうでもいいと思っていたからです。しかしこれを見て考えがすごく変わりました。このタバコの正体はとて素晴らしいことを書いていてすごく勉強になります。

第8話では歯のことを書いています。しかもわかりやすい絵ものせてくれています。この口の中の症状を見てタバコは怖いとおもいました。歯ぐきは暗紫色になってすごく怖いと思いました。だから、僕もタバコを吸わない決心がつかしました。

第1話では、タバコの有害物質の種類を書いてくれていました。タバコには200種類の有害物質、60種類の発ガン物質が含まれています。それを知ってすごくタバコは体に悪いことを知りました。

第14話では、アンケートの事が書いてありました。タバコを吸うのはカッコいいというアンケートは9%の人がいました。僕もタバコを吸うのはカッコいいと思いました。だから謹慎になったと思います。だけど今は違います。今はこのタバコの正体を見てタバコを吸うのはカッコいいとは思いません。この調子で、タバコの正体をどんどん読んでいきたいです。

電子機械科 奥田恭久

昨年4月から毎週「タバコの正体」を読んでもらいました。合計で40話を超えましたが、タバコに関して“賢く”なってもらえたでしょうか？賢くなったかどうか、つい最近（2月1日実施）行ったアンケートの結果で検証してみましょう。

	回答数	%	前回	(前回 : 2005年5月実施)	
1	330	44	32	12	タバコを吸うのは、カッコ悪い
2	77	10	9	1	タバコを吸うのは、カッコいい
3	661	87	81	6	タバコを吸うのは、自分にもまわりの人にも有害だ
4	57	8	9	1	タバコを吸うのは、本人の勝手に誰にも迷惑かけない
5	503	67	61	6	一生、タバコは吸わないつもり
6	56	7	7	---	大人になったら、タバコを吸うつもり
7	354	47	40	7	友達がタバコを吸うのは、イヤだ
8	235	31	34	3	友達がタバコを吸っても、平気だ
9	302	40	35	5	先生がタバコを吸うのは、イヤだ
10	228	30	32	2	先生がタバコを吸っても、平気だ
11	419	55	50	5	家族がタバコを吸うのは、イヤだ
12	187	25	29	4	家族がタバコを吸っても、平気だ
13	586	78	75	3	タバコを吸うと、ガンになる
14	20	3	2	1	タバコを吸っても、ガンにならない
15	163	22	13	9	タバコの値段は、安い
16	441	58	59	1	タバコの値段は、高い
17	427	56	53	3	学校でタバコを吸ってほしくない
18	123	16	19	3	学校でタバコの煙を見ても、平気だ
19	86	11	11	---	そのうち、学校でタバコを吸う人はなくなる
20	501	66	56	10	永久に、学校からタバコを吸う人はなくなる

総数 757

いかがでしょうか、前回にくらべ一番大きな変動があったのは“タバコを吸うのは、カッコ悪い”と思う人が12ポイントも増えたことですね。つまり10人に1人以上は“タバコはダサイ”と思い直してくれたということなので「タバコの正体」の“効果あり”なのでしょう。

全体でも4割以上の方がタバコはダサイと思っているのに加え、“友達、先生、家族がタバコを吸うのはイヤだ”、“学校でタバコを吸って欲しくない”と思う人が増え、“家や学校でタバコの煙を見ても平気だ”という人は減っています。

もうすぐ4月になります。来年も **Zero Tobacco** をめざして、勉強しましょう。

電子機械科 奥田恭久