

週刊 タバコの正体

Vol.6

第6巻 (2007.1.10 ~ 2007.3.23)

第1話	禁煙の試み
第2話	禁煙1年経過
第3話	再現ばなし
第4話	スキー場とタバコ
第5話	大切な人
第6話	ケータイ
第7話	日本禁煙推進医師歯科医師連盟総会
第8話	卒業生の感想
第9話	禁煙は家族への愛
第10話	禁煙は家族への愛 続編
第11話	昔の話



週刊 タバコの正体

Volume 6
第6巻
2007/1~3

『禁煙の試み』

第1話

相当なヘビースモーカーであった私が、完全な禁煙を始めてから間もなく5ヵ年を経過しようとしています。ここで「試み」などと銘打って自分の成果を誇示したり、偉そうに「健康を守るために」などと訓示をたれる気持ちはありません。数十年の喫煙年数からみれば、5年間の禁煙などいつ崩れ去ってしまうかも知れない危うさをもっていると思われるからでもあります。しかし、あれほど日常の中にどっしりと根を下ろし、何の違和感も罪悪感もなく生活にとけ込んでいた「喫煙」という習慣でしたが、今現在の心境からいえば、不思議なことに喫煙習慣を取り戻したいという思いを殆ど感ずることがありません。

「習慣」などというものは、それを止めてしまうと世界が崩れ去ってしまうような、自己の存在が危うくなってしまうかのような錯覚を抱くことがあります。意外と人間というものは、私たちが思いこんでいる以上に変化に対応できる力を身につけているように思われます。これまでに何度か禁煙を試みたことがありますが、期間の長短はともかく、ことごとく失敗に終わっていました。その原因を詳細に分析したわけではありませんが、意志の弱さという性格的なものに起因するのかも知れませんが、もともと禁煙の動機が、それほど切実なものでなかったのかも知れません。どちらにしても、喫煙習慣を止めることは不可能なことなのだとか、極めて困難なことだという風に思いこみが強すぎたように感じられます。

そんな私が、煙草との縁を断ちきろうとした動機は、なんとといっても学校敷地内での禁煙が最大の契機になりました。外国、特にヨーロッパや北アメリカなどでは喫煙可能なエリアがごく限られた場所に限定されていたり、煙草そのものを入手することが困難であったりと喫煙者が非常に肩身の狭い思いをしなければならなかったようですが、そのころようやく日本でも、青少年の喫煙が健康に及ぼす深刻な問題や受動喫煙の問題など、公共施設での喫煙禁止の考え方が定着化しつつあった時期のことでした。とは言うものの、県教育委員会の学校を「ノースモーキングエリア」にとの提言は、世間の常識からは一步踏み出したものでありました。

当時、全面的な禁煙に反対する声も多くありましたが、今や、病院やミュージアム、エアポート等々の公共施設は殆ど禁煙となり、ごく当たり前のこととして定着しています。世の中は、緩慢ではあるが確実に変化しています。喫煙は、薬物中毒なのだから簡単に禁煙できないものだというような思いこみは捨てて、人間の意志力で自由にコントロール可能なその程度のものに過ぎないことを再確認してみることが重要なのではないかと考えています。

校長 坂下 義民

思い返せば昨年のマラソン大会の前夜、明日からタバコを止めようと強い決意で禁煙を開始し、今年のマラソン大会を迎え禁煙を始めて一年が経過しました。

この強い決意の中には、タバコの正体で見た歯茎が腐るという現実、過去からタバコは体に悪いと教えられてきた現実、タバコを止めると同僚に宣言していたという現実など様々な条件、言い換えれば、周りの方々の力でタバコを止めることができたのだと思います。大げさなことと思うかも知れませんが喫煙の年数が長ければ長いほどタバコを止めるのは大変だと思います。

最初の一ヶ月(一番きつかったのは最初の一週間)は禁断症状を緩和するためにガムや清涼菓子などを眠るまでずっと口にしていた記憶があり、そのおかげで胃が荒れたのか唇に吹き出物が出てなかなか治りませんでした。

それを乗り越えても喫煙の行いやすい環境におかれると、一本ぐらいついつい自分に負けて吸いそうになりました。しかし、その都度、強い決意の1つ1つを思い出しその場を乗り切ってきました。しかし、今でも喫煙する夢を見たりしてふつうの状態にはなれず、自分との戦いが続いています。

そこまでして続ける理由はやはり腐り始めていた歯茎の血行がよくなり進行が止まったことです。更に咳やたんが出なくなり、肺の中の一酸化炭素も勿論なくなり、特に嗅覚が鋭くなりタバコのおいが分かるようになりました。

ただ、運動をしたあと無性にタバコが吸いたくなり喫煙しているときはよく吸っていたので日課にしていたジョギングを禁煙のために止めたため体重が増加してしまったので、この体重をふたたびジョギングを始め元に戻すことで私の禁煙も終わり普通になれるのかも知れません。

機械科 田中 昌

先週、1年生の諸君には、タバコの害に関する1時間の講演を聞いてもらいました。いかがでしたか？ 強烈な印象が残ったことでしょう。講演を聞けなかった上級生には、何のことかわからないでしょうから、1年生の皆さんの復習もかねて再現映像ならぬ“再現ばなし”をお届けします。

講師の浦さん: 大人はタバコを吸わない・・・**生徒:** そんなことないやろ！・・・**浦さん:** そう、正確には、大人になってから吸い始める人はいない。今、タバコを吸ってる大人は、ほとんど中高生のときに吸い始めた。タバコ会社は君たちを狙っている。数本吸わせれば、会社にとって50年間“毎度おおきに”

...

浦さん: (ジュースの自販機とタバコの自販機が並んでいる写真)これみてどう思う？・・・**生徒:** だれでも簡単に買える(さすが和工生、エライ！！)・・・**浦さん:** そう、そのとおり。こんな風景がフツウにあるのは日本だけ！

...

浦さん: 男性諸君、タバコを吸うと勃起障害になる・・・**生徒:** ???・・・**浦さん:** 外国のタバコのパッケージにはちゃんと写真入りで警告してるよ・・・

...

と、次々にパソコンから繰り出されるスライドに、ついつい見入ってしまいましたね。そして心のなかで“へー、そうなんか”ってつぶやいていたのでは。

さてこの日、もう一人講師をお招きしていました。たばこ問題を考える会・和歌山の畑中孝之さんです。畑中さんは一日50本のヘビースモーカーでしたが、約10年前、それが原因で声帯をガンにおかされ摘出しました。だから口から声を出せません。なのに、タバコの怖さを身をもって訴えるために、特殊なマイクのような器具をのどにあて、心の声を聞かせてくれました。

「私の喉には穴があいています。私は、鼻からではなくこの穴で呼吸しています。匂いもわからず、力はいりません。・・・自分がこんな体になるとは思っていませんでした。」

畑中さんの器具をとうした機械的な声が、水をうったように静まりかえった体育館に響き、800あまりのみんなの瞳が畑中さんに集中していました。体育館でこんな光景を見たのは、初めてでした。

「みなさん、タバコの誘惑に負けないでください。最初から吸わなければ、やめる苦勞をしなくて済みます。本当の友達“毒の缶詰”のようなタバコを、あなたにすすめるわけはありません。腐った食べ物をすすめる人がいますか？」

2年生の諸君、お帰りなさい。スキーの就学旅行はいかがでしたか？南国、和歌山に生まれ育った私達には、真っ白な雪に覆われた白銀の世界をみると、それだけで“非日常”な気分になることができ、ハッピーですよ。三日間のスキー講習で、どれくらい上手に滑れるようになったかな？

今回は、そんなスキー場にまつわるタバコの話しをします。単刀直入に聞きますが、ゲレンデは禁煙でしたか？「どうだったかなあ、そんなこと気にしてなかったから、わからん」というところでしょうか。ゲレンデ全体が和工の貸しきりのような状態では、そんなこと気にならなくて当然ですからね。でも、一般スキーヤーやボーダーで賑わうスキー場では、気になる場面に出くわします。

「ゲレンデ内禁煙」をうたっているスキー場がどのくらいあるのかわかりませんが、多くのスキー場はそうではないのが現実です。だから、ゲレンデのあちこちでタバコをくわえながら、休憩している人をよく見かけます。

スキー場は山頂にあることが多いので、その景色は最高です。その眺めは、私達の足を止め休憩をさせてしまいます。それまでスキーを楽しんでいた喫煙者は、きれいな景色をみながら、きれいな空気を吸うだけでは、ニコチン切れを満足させられず、ニコチン切れストレス解消を求めて、タバコを吸いこんでしまいます。

また、リフト待ちの間や、リフトに乗っている最中にタバコに火をつける人も、時々見かけます。広いゲレンデでは、このタバコの煙はすぐかき消されてしまい、あまり目立ちません。

煙は一瞬にして、消えてしまいますが、吸殻はどうなるのでしょうか。ゲレンデに灰皿はありません。ほとんどの人が火の付いたまま、その場に捨てます。雪は水分を含んでいることと、吸殻がすぐ雪に埋もれてしまい視界から消えてしまうことがそうさせるのだらうと思います。

やがて、スキーシーズンが終わり春を迎えると、スキー場の雪は解けて、その雪解け水は下界へと流れていきます。つまりタバコの吸殻と、溶け出したニコチンを含んだ大量の水がどこかに流れていきます。チリも積もれば山となるがごとく、毎年毎年こんなことが繰り返されると、どうなるでしょう。

スキーヤーにとって、スキー場でのひときは“非日常的”で、そのときを楽しめばそれでいいのかも知れません。しかし、ちょっと考えさせられますよね。

電子機械科 奥田恭久

「禁煙は愛」・・・この言葉に見覚えはありませんか。このスローガンを掲げ、鹿児島から北海道まで歩いて日本を縦断したマークギブンスさんのことを紹介したのは、去年の4月と9月のことでした。

大切にかけがえのない人には、いつも健康で自分の傍にいてほしい。できることなら、ずーっと一緒にいてほしい。

好きになればなるほど、頼りにすればするほど、その人の存在は大きくなり、何よりも大切に感じてしまいます。

そんな大切な人が、タバコを吸っているとしたら、あなたならどうしますか。何とも思わないでいられるでしょうか？

大切な人が好きなタバコなら、吸わせておいてあげますか？

それが、愛情でしょうか？

大切な人の命をむしばむタバコを吸わせておくことが、愛情ではないはずですが、ずーっと傍にいてほしい人を、たかがタバコごときに奪われるなんて、許せるはずがありません。

俳優の風見しんごさんをご存知でしょうか。先月、10歳になる長女えみるちゃんを交通事故で亡くしました。突然、大切な人を亡くした心境は、はかりしれません。

風見さんは、亡くなった娘のことを想い「タバコもやめました。えみるにいつも言われていたことなので。今からでもできる願いはかなえてあげようと思うんです」と語ったそうです。

「禁煙は愛」なのです。

電子機械科 奥田恭久

第6話

「ケータイ」って漢字で書けますか？

今や私達の日常生活では、ひょっとするとペンで字を紙に書くことより、キーを押して字を画面に表示することの方が多いかもかもしれません。だから漢字が書けないケースが増えています。さらに「ケータイ」は携帯電話のことですが、“KE-TAI”と入力しても“携帯”とは表示されません。そうです正しくは「ケイタイ」ですからね。

肌身離さず持ち運べる電話だから携帯電話と呼ばれているのですが、一般に普及し始めたのは君たちが生まれた頃です。つい最近、その契約台数が1億台を越えたそうです。計算上、子供やお年寄りまで含めたほとんどの人が「ケータイ」を持っていることになります。

ところで、現代人の携帯品はいっぱいありまよね。チョッと自分のポケットやカバンの中を思い出してください。電話、財布、キー、カード、ヘッドホン、プレイステーション...そして、喫煙者はタバコとライター？

さて、これらのものは頻繁に使うから携帯しているのですが、逆に携帯しているから“しょっちゅう”使ってしまうようにも感じます。通勤通学の電車内を見渡すと、ケータイの画面をのぞき込んでいる人が目立ちますし、信号待ちや駅やバス停でも同じ光景をよく目にします。

じつは、タバコも手の届くところにあれば、どんどん本数が増えてしまいます。携帯していると、いつでも使える安心感から気持ちが落ち着くのは確かですが、反面それに頼ってしまいがちです。

つまり、これが“依存症”ってやつです。タバコを常に携帯しておかなければ落ち着かないのが“ニコチン依存症”ですが、「あっ、ケータイ忘れてきた」と言って不安な一日を過ごす人は、何依存症でしょうか？

世の中には「これがないと、やっていけない...」なんて思わせてしまうモノや、思わせようとする情報が氾濫しています。

「あっ、タバコ忘れてきた」...でも、どうってことないんです。吸わなくたって、その日は無事終わり何事もなかったかのように、次の日が来るでしょう。タバコを頼りにする必要などありません。

電子機械科 奥田恭久

この1年間も、タバコに関して毎週多くの情報が得られたことと思います。私の情報源は日本禁煙推進医師歯科医師連盟です。全国で1,400人の医師、歯科医師が参加していますが、今年で16回めの総会を先週京都で行いました。たばこ対策に関連して、どのような課題があるのか、一部を紹介しましょう。

・医者・医療漫画にみられる喫煙描写場面 川根 博司(日赤広島看護大学)

2000年以降に発行された漫画単行本のうち、Dr コトー診療所(Dr = 19巻)、ブラックジャックによろしく(よろしく = 13巻)、Ns'あおい(あおい = 11巻)の3作品について、喫煙場面、反喫煙場面を調査した。3作品とも主人公本人の喫煙シーンはなかったが、Dr では213話の中で喫煙描写8回(4%)、「よろしく」では127話中26回(21%)、「あおい」では101話中31回(31%)登場し、反喫煙描写(タバコの有害性を指摘するなど)はそれぞれ2回(1%)、1回(1%)、3回(3%)と低かった。漫画の反喫煙キャンペーンへの応用を期待したい。

・JR6社の特急における受動喫煙 大和 浩(産業医大)

JRのすべての特急を調査し、デッキの灰皿の有無、喫煙車両の有無、禁煙車両が喫煙車両と隣接していないかどうか、などを確認した。その結果、JR北海道は総車両743両の中で現在652両が禁煙となり、禁煙化率は88%で1位であった。以下、JR東日本51%、JR九州46%、JR東海23%、JR四国19%、JR西日本11%、と禁煙車両の少ないのは中部、四国、近畿であった。今年3月のダイヤ改正で、JR九州とJR東日本が全面禁煙になることが決まった。今後もJR特急全車両が禁煙になるまで、本調査を継続して行う。

いかがですか？何気なく楽しんでいる漫画にはサブミナル効果があり、知らず知らず喫煙習慣が当たり前になっていきます。今後はタバコを吸い始めないことに役立つ作品が出てきてもおかしくない時代です。またJR特急について、くろしおを利用された方はデッキに灰皿があり、ドアの開閉のたびにけむたい思いをしたはずです。環境中にただようタバコ煙(副流煙)にはアンモニアがフィルターごしに吸い込む煙(主流煙)の70倍含まれているため、眼に対する刺激も強いのです。

皆さんの健康管理をされている校医の先生も学校歯科医の先生も、繰り返しタバコの健康影響は話されたことでしょう。思考能力を低下させ、スポーツのパフォーマンスを低下させるタバコ。まだタバコと付き合っている人は、1日も早く禁煙に挑戦してください。あなたのタバコはあなたの周りの人にも悪いですから。

最後に今年の世界禁煙デー(5月31日)のスローガンをお知らせします。Smoke-free environments に決まりました。環境からタバコ煙をなくしましょう。

明日は卒業式、1年で最も重要な行事です。在校生にはそれほどではないでしょうが、卒業生や、私達教員には特別な一日になります。

日本の社会は、高校を卒業した18歳を、ほぼ大人扱います。だから高校を卒業すれば、ほぼ自由に大人社会で生活できるわけです。卒業生にとって、明日はその扉を開ける日なのです。

一方、私達には、そんな彼らを送り出す学校の扉を一年に一度だけ開ける日となり、3年間の授業やクラブ活動を通じて、この扉から送り出すだけの人間に育ててあげられたかどうか、多くの思いが交差する一日です。

さて、そんな卒業生に、2年間「タバコの正体」を通じてタバコの勉強をした感想を書いてもらいました。その中からいくつか紹介してみます。

- おかげでたばこを吸っても良いことは何一つ無いことと、たばこの怖さを十分に知ることができてホントに良かった。
- おつかれさまです。ありがとうございました。面接で使わせてもらいました。
- 吸いたくないと思っていたけれど、この勉強を通して、吸ってなくて良かったと思いました。
- タバコは体に悪い事は知っていたけど、その害はどんなもので、どういうふうに体をむしばんでいくのかというような事は分からなかったので、そういう事を知れてとてもよかった。あらためてタバコの悪さを確認できた。
- タバコの事がよくわかった。
- いろいろ参考になりました。
- タバコが、どれだけ体に対して有害かが良くわかり、禁煙へと導いてくれた。
- 決して多人数ではないけど、このプリントを読んでタバコをやめた人もいると思うからこれからもこのプリントを配るのはいいと思う。あと、写真つきの方がいい。
- とてもいい勉強になりました。
- こんなことやっても、タバコを吸う人は吸うと思う。高校生とか、未成年に注意する前に大人がタバコをやめるべきだ。子供は大人のマネをするようになってるから。だからどんだけ言っても無駄！！悪いけど。

電子機械科 奥田恭久

沖縄県の医師、清水と申します。今日は医師の立場というよりも喫煙者を家族に持った者の立場として一筆お届けいたします。我が家では父が喫煙者でしたが、昨年末に2年半の闘病の末、肺癌で他界しました。

私のもとに第一報が入ったのは大学院2年目の6月のことです。皮肉にも私は癌予防薬の開発に関わっていました。朝4時から研究室にこもり最前線で研究をし、週末はバイトで生活費を稼いでいました。夏休みの打ち合わせを目的に電話をしたのですが、母が迷いながら切り出しました。父の肺に4cmくらいの影が写っている、と言うのです。

実家に帰ってすぐに私は父と病院に向かいました。撮られたばかりのCTを前に主治医は手術も可能と告げてきました。しかし私の判断では手術は不可能でした。そこで第三者の意見を聞きましたが、その診断は私と同じでした。私はこの経験から、治療方針の決定を両親には任せられないと判断しました。遠く沖縄にいたのでは話もできないので、何度か帰郷する必要がある、しかしバイトを犠牲にすれば収入が激減し妻子も犠牲になる、実験を犠牲にすれば大学院にいる意味がない。迷った末に大学院を休学し、実家近くの病院に就職しました。定職に就いていた妻を沖縄に残し、私は週末だけ沖縄に帰るという生活を送りました。

父が試みた化学療法はいずれも功を奏しませんでした。本来でしたら緩和医療に転換する場面で、父の強い希望で代替医療を選びました。保険が利かない自由診療で、毎週35万円との見積もりでした。父は癌を治すつもりでいたようですが、私は父の心理的な緩和が目的だと考えていました。その代替医療は治療効果を上げることなく、700万円分の領収書と、使わなかった最後の薬が残されました。

私がこれだけ出費をしても普通の生活を営める職業に就けたのは、好きなように進学させてくれた両親のおかげです。恩返しにはなったと思います。でも、休学していなければ、私はこの3月に大学院を卒業するはずでした。交通費や治療費で消えたお金が手元に残っていれば、それを頭金に庭のある家も買えたでしょう。三歳の娘が犬を欲しがっていますが「アパートでは飼えないんだよ」と諭して泣かれるたびに、父がタバコさえ吸っていなければ……と思わずにはいられません。

残された家族としての実感...それは「禁煙は家族への愛」です。皆さんも、タバコのために、自分自身や家族の未来を犠牲にしないで下さいね。

学年末考査が終わり、春めいた日差しがそそぎだすと、何となく気分が晴れやかになりますが、進級できるかどうかで、そんな気分には浸ってられない諸君もいるかも知れませんね。

先週「禁煙は家族への愛」を読んでもらえましたか。はるばる遠い沖縄の清水さんの話だったので、まったく他人事のように映ったかも知れませんが、君たちのお父さん、お母さんがもし喫煙者だとしたら、「父がタバコさえ吸っていなければ……と思わずにはいられません。」という清水さんの言葉を実感する確率が高いのです。

タバコを吸うのは、ゆっくりとした自殺行為に近いということを、すでに勉強しましたね。そのゆっくりとは40年から50年を指すので、日常生活のなかで“自殺行為”なんて考えながら煙を吸い込んでいる人はいないでしょう。

しかし、仮に15歳から喫煙を開始したとして50年後に発病し、病床についたとします。つまり65歳ですよ。その人の息子さんや娘さんは、多分35歳前後で、お孫さんがいるでしょう。息子さん達は、幼稚園児か小学生の子供の面倒をみながら、なんとか仕事のやりくりをする、忙しい毎日を送っていることでしょう。

仕事を持って育児をするのは大変なことです。仕事の事情で、子供の面倒を見てやれないことも出てきます。そんなとき、おじいさん、おばあさんが健在なら育児を手伝ってもらえるでしょうね。

これって、みなさんの20年後の状況かもしれませぬし、まさに清水さんの実話そのものです。子育てを手伝ってもらえるのと、子育てプラス親の看病がのしかかるのとでは、ものすごい差ですよ。

先日、保護者向けの「第1回タバコの学習会」を学校で開催しました。講師にお迎えしたお医者さんが学習会の中で、こんな話をしてくださいました。

ある患者さんが、禁煙をはじめられたそうです。その方には中3の娘さんがいらっしゃって、その娘さんが「今日も、タバコを吸わなかったん、エライ、がんばってるやん、明日もがんばってね」と毎日、声をかけてくれるそうです。それがうれしくて禁煙が続いているとか。

「禁煙は家族への愛」です。「私のために、禁煙して」って頼んでみて、そして応援してあげてください。

「昔の話」

日本は喫煙者に優しい国だと思いますか？

これは、今から20数年前に私が初めてアメリカのロサンゼルスに行ったときのお話です。その当時はまだ飛行機の中でもたばこが吸えたのです。もちろん、禁煙席もありましたが、喫煙者の私は迷うことなく喫煙席に座りました。

隣は白人の女性でした。飛行機が離陸して、しばらくするとベルト着用ランプと禁煙ランプが消えます。今でも飛行機に乗ると禁煙ランプがありますよね。アレは当時の名残だと思います。私はすかさずたばこを取り出して火をつけようと思ったのですが、一応、隣に座っている女性に「May I smoke?」とたずねました。

当時の日本ではどこでもたばこが吸えましたし、みなさん「どうぞ、どうぞ吸ってください」と答えてくれていました。私ももちろん「Yes, please.」と答えが返ってくるものと思っていましたが、おばさんはすかさず「NO!!」と、怒ったように言ったのです。

その時の私は「喫煙席に座っているのに、何言ってんだこの人は?」と思っていましたが、そのあまりの迫力に結局口スまでの9時間タバコを吸わずに過ごしました。

今思えば、当たり前なことなんですよ。あんなに狭い機内で、誰かがタバコを吸うなんて、考えられないことです。でも、その当時の私は、そんなこと微塵も考えていませんでした。

もちろんアメリカが禁煙先進国だったのだと思いますが、日本ではタバコは何処で吸ってもいいものだったのです。

日本では今でもあちこちの路上や他の人がいる中で平気でタバコを吸う人がいますよね。最近のJ.TのCMでも、「路上に吸殻を捨てると答えた人がパーセント少なくなりました。喫煙者のマナーが向上しています。」みたいなことを言っていました。

吸殻を捨てないなんて当たり前のことなんです。

その当たり前のことができない、逆に言えば決められた喫煙所までたばこを我慢できないのも依存症という病気だから仕方が無いともいえますが、

私はそれ以降も10年以上喫煙を続けていましたが、あの機内での女性の一言は今でもはっきりと覚えています。そして、自分がたばこをやめて初めてその言葉が正しかったのだと気がつきました。人間はホントにその人の立場にたってみないと、理解しないものだなと当時の自分が情けなくなりました。

日本では、今でも喫煙者のために空港や駅やあちらこちらに喫煙所を作ろうという動きがありますし、病院や学校の敷地内禁煙でも「タバコを吸う人がかわいそう」という意見が必ず出てくるみたいですね。

でも、それは正しいことなのでしょうか？

本当にタバコを吸っている人のことを考えるのであれば、その人の健康のことを考えるのであれば、たばこを吸える環境を作るのではなく、たばこを吸えない環境にしてあげることが結局は正しいことなのではないかなと思うのですが、

皆さんはどう思いますか？