

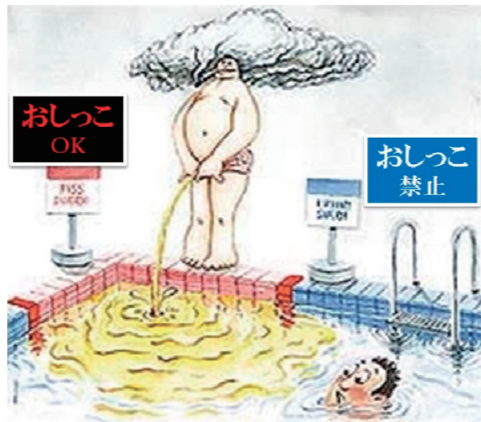
受動喫煙はどんなに少量でも危険。PM2.5も!?

自分はタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」という問題があります。目のいたみ、かゆみ、くしゃみ、肺がんや、心筋こうそく、乳児突然死症候群など多くの病気の原因となります。WHO(世界保健機関)によれば、「タバコの煙に安全なレベルはなく、受動喫煙により全世界で毎年数十万人が死亡している」と警告しています。

中国の大気汚染で注目されているPM2.5と呼ばれる微粒子は、タバコの煙に大量に含まれます。屋内でタバコを吸うと、中国の大気汚染を何倍も超える値までPM2.5は上昇し、肺の病気の原因となります。タバコを吸う席を分けても、ドアから煙がもれてきます。飲食店やバーで働く人の健康を守るためには、全てのお店を完全禁煙にする必要があります。

さらに、タバコの有害物質が壁や衣服、髪の毛、テレビ等に付着した後に、ゆっくりと揮発して子供のアレルギーやゼンソクの原因となります。サードハンド・スモークといいます。

家の外で吸っても、タバコ臭い服のままでは家族は有害物質から逃げられません。

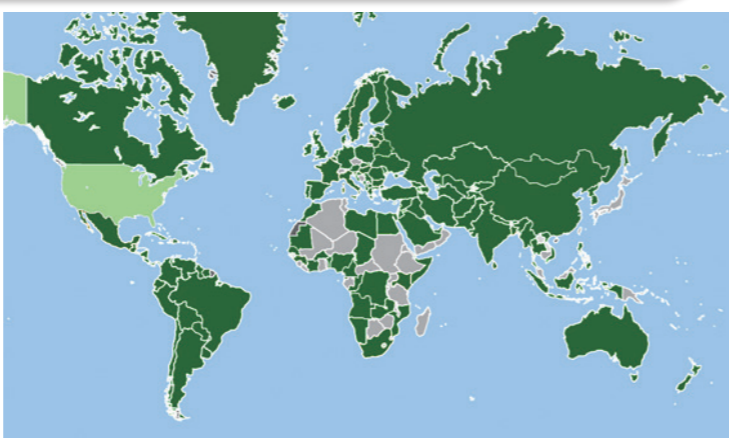


「おしっこ」ができるプール = 分煙レストラン

タバコを吸う席を分けても、喫煙室を作っても、煙がもれることを完全に防げません。「おしっこ」禁止 = 「完全禁煙」が、唯一の解決策です。

受動喫煙防止は、世界との約束(タバコ規制枠組み条約 FCTC)

2005年には、WHO(世界保健機関)が世界全体でタバコを規制するために「タバコ規制枠組み条約(FCTC)」を作りました。1)受動喫煙を無くすこと、2)タバコ税を増やすこと、3)タバコの箱の警告表示などの対策を求めています。日本も、この条約に批准しており「タバコを厳しく規制すること」は、世界に対する約束です。右図のように多くの国が、レストランやバーなどの公共の場は完全禁煙で、違反したら罰金という完全禁煙法を持っています。日本は、先進国G8で完全禁煙の法律を持たない唯一の国です。



「完全禁煙の法律」世界地図2013 globalstokefree.comから転載改変
 ■ 公共の場所での「罰則のある完全禁煙法」を持つ国(米国は州毎に異なる)
 ■ 公共の場所を禁煙とする法律がない(日本など)。または、データ不明。

2020年に東京でオリンピックが開催されます。1988年以降、国際オリンピック委員会は、「タバコのないオリンピック」を目指し、すべての開催都市で「受動喫煙防止条例」が整備されてきました。真の「おもてなし」のために、日本も早急に屋内禁煙の法律を作ることが必要です。

「自由」を守るために、最初の一本を吸わないで

あなたは、タバコを吸うことも吸わないことも「自由に」選ぶことができます。でも一度、タバコを吸い始めると「自由な選択」ができなくなります。ニコチンから逃げることはとても難しいからです。

「タバコを吸わないで一日が過ごせる」という当たり前で、簡単なことが、とても大きい宝物なのです。あなたの大切な「自由」を守る一番簡単な方法は、「最初の一本を吸わないこと」です。

発行・問い合わせ:公益財団法人やまがた健康推進機構

〒990-9581 山形市蔵王成沢字向久保田2220 TEL:023-688-8333 FAX:023-688-2766

編集:NPO法人山形県喫煙問題研究会 「きれいな空気を子どもたちに」が目標です
 関連教材として、かわいいいハムスターがナビゲーターとして活躍するデジタル防煙教育教材「がんばればむっち」(低学年向け、高学年向け「病院探検編」)の2種類/各1500円)が用意されています。

調べ学習のための情報

がんばればむっち

パンフレット入手は

タバコと健康

あなたはどちららを選びますか?



西山保一著「マクロ病理アトラス」第2版、77頁99頁、文光堂、1990より許可を得て転載



歯肉の色が黒いのは、メラニン色素の沈着です。タバコと強い関連があり、肺のタール沈着とも関連があります。歯の表面が黒いのは、タバコのタール(強力な発がん性物質)です。口や「のど」のがんの原因です。タバコは歯周病にもなりやすく、歯が抜ける大きい原因です。



西山保一著「マクロ病理アトラス」第2版、77頁99頁、文光堂、1990より許可を得て転載



タバコを吸わない人の健康な歯肉の色は、「コーラルピンク」(サンゴ色)です。一生、自分の歯でおいしい食事を楽しめます。入れ歯になりにくい人は、タバコを吸うべきではないと思います。



ふたごの写真です。どちらが長く、タバコを吸っていたかわかりますか?
 Dの女性は、Cの女性よりも、17年長くタバコを吸っています。目の下のたるみと、上下の唇のしわが目立っています。老けて疲れて見えます。Cの皮膚は、しっとりとして、しわが少ないです。



ふたごの写真です。どちらが、タバコを吸いますか?
 Bの女性は、14年間毎日10本のタバコを吸い、Aはタバコを吸いません。Bは、目の下の皮膚がたるみ、「ひたい」や口のまわりのしわが深く見えます。肌色もくすんで黒く見えます。
 タバコは老化を早めます。美容の大敵です。

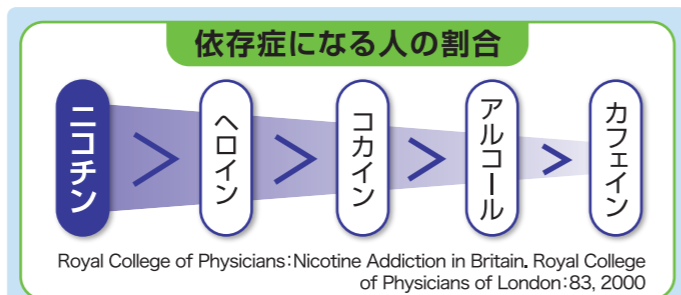
ニコチンの依存性を知ろう

どうしておとなは「健康よりも、タバコが大事」なの？

「タバコと健康のどちらを選ぶ？」と聞かれて、「タバコ」と答える人はいないと思います。タバコの煙はくさいし、吐き気がしたり、のどが痛くなったり、けって、おいしいものではありません。

でも、タバコを吸う人は、自分や周囲の人の健康にも悪いことは分かっているのに、タバコを吸い続けます。2013年の調査では、成人男性では、34.1%の人がタバコを吸います。なぜ、「健康よりも、タバコが大事」になってしまうのでしょうか。不思議ですよね。

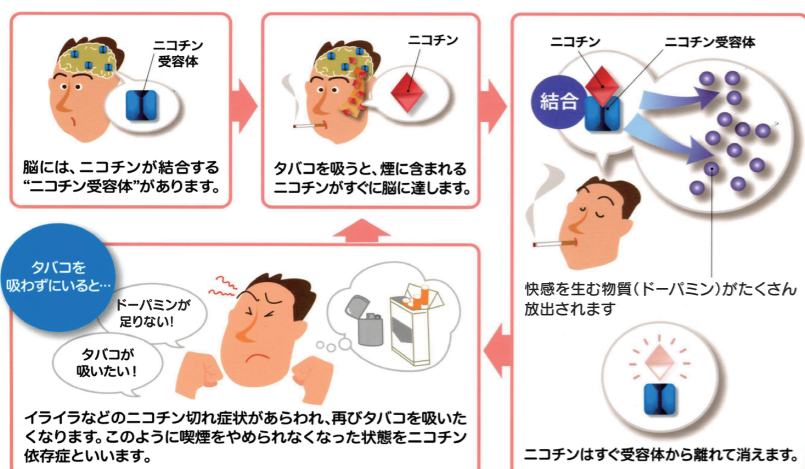
その原因は、タバコに含まれる「魔法のクスリ=ニコチン」です。ニコチンは、一度使うとなかなか止めることが難しい覚せい剤やマリファナなどの依存性薬物の一つです。強い依存のために、禁煙に挑戦しても1年間、止め続けられる人は20人に1人。クラスで成績で、1番を取るのと同じくら



ニコチンは麻薬にも劣らない強い依存があります。止められないのは当たり前です。1日どころか、1時間も、禁煙できない人も珍しくありません。

いタバコを止めるのは難しいのです。タバコを吸う人の多くは禁煙に何度も失敗しています。好きで吸っているのではありません。止めたいのに、止められないから仕方なく、吸い続けているのです。

タバコを吸うことは、ニコチン依存症という病気



Pfizerの許諾を得て転載

タバコを吸うとニコチンは約7秒間で肺から脳に達します。脳には、ニコチン受容体というニコチンの受け皿があります。ニコチンによって脳は興奮して、「ドーパミン」という快感を感じる物質が出ます。

「ドーパミン」は、仕事が終わってホッとした時や、人にほめられて嬉しい時など、吸わない人にも出る物質です。普通は数秒ほどしか出ませ

タバコを止める方法は？

禁煙できないのは意志が弱いからではありません。病気としてきちんとした治療をすれば、薬に止められる人も増えていきます。薬局に行くと、ニコチンパッチという貼り薬や、ニコチンガムなどの禁煙薬が手に入ります。病院や医院では、パッチや、タバコを吸いながら止めるという飲み薬もあります。医療保険を使うと、12週間5回の通院で、約12,000~19,000円くらいで禁煙できます。タバコ代金よりはるかに安い費用です。家族や知り合いに、タバコを吸う人がいたら、教えてあげてください。



タバコの害を知ろう

「タバコは毒のカンヅメ」・・・各国ラベルでタバコの害を学ぶ

タバコは「毒のカンヅメ」です。発がん性物質は50種類以上、有害物質が200種類以上含まれます。史上最強の毒物「ダイオキシン」や、放射性物質のポロニウムも含まれることが知られています。

外国のタバコの箱では、病気の怖い写真を使って、禁煙をすすめています。タバコが原因となる、口や「のど」のがんや、肺がん、失明などの写真は、気味が悪く、持ち歩くことがいやになります。オーストラリアでは、右のようにデザインを統一して、他のタバコとの差別化ができなくなります。



オーストラリアのタバコ箱：ブランド名はさようなら。こんにちは、タバコの怖さ。 Bye bye, Brands. Hello smoking horrors.

出典：Web「タバコは美容の大敵！」より



タイで販売されている日本のタバコ

タイはタバコ規制が厳しく、タバコ箱には、怖い写真が並びます。日本のタバコ対策がとても遅れていることがわかります。

なぜ、からだに悪いタバコを売るの？

タバコ代の6割は税金です。タバコを売ると国や自治体に税金がたくさん、入る仕組みになっています。タバコを止めることは難しいので、税金を安定して取りやすいのです。

しかし、タバコに関連した病気の治療費や、貴重な労働力が失われたりする損失は年間7兆円とされ、タバコ税による収入2兆円を大きく超えています。国はタバコを売れば売れば、損をすることになります。



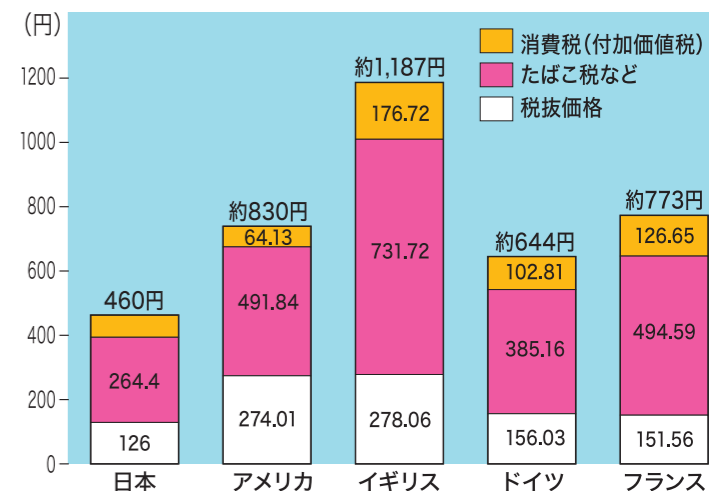
タバコが一箱1,200円!?

タバコの値段は、日本では一箱約460円ですが、イギリス1,200円、ニューヨーク830円と数倍です。禁煙をする人を増やして、国民の健康を守り、増え続ける医療費を減らそうとしています。

日本では、2010年に一箱110円程度の値上げがありましたが、禁煙できた人はわずかに4.4%と少なく、タバコ税収は大きく増えました。将来的には、欧米と同じ一箱1,000円になっても、禁煙できない人が残るために、タバコの税収は増え続けるだろうと予想されています。

あなたが、もし、一日二箱を一生吸い続けるとしたら、今の価格では、**460円×2箱×365日×50年=1,679万円** かかります。そのお金があったら、あなたは何を買いますか？一軒の家が買える値段です。あなたが最初の一本のタバコに火をつけるときは、そのお金を燃やすのと同じです。

「外国と比べて日本のタバコは安すぎる」タバコの一箱の値段とタバコ税



(財務省資料及び参議院調査室「経済のプリズム」No.66,2009より改変)(日本の価格は2014年時点。外国は2008年時点の価格)