

じゆ どう きつ えん ぼう し せ かい やく そく き せい わく く じょう やく  
 受動喫煙防止は、世界との約束(タバコ規制枠組み条約 FCTC)

タバコを吸う人のそばにいて、息と一緒に、はき出す煙やタバコの先から出る煙を吸い込むことになり、タバコを吸うのと同じ病気の原因となります。「受動喫煙」と言います。WHO(世界保健機関)によると、受動喫煙はどんなにわずかでも危険です。日本では、年間約6,800人が受動喫煙で死亡しているという推計を、厚生労働省の研究班が報告しています。

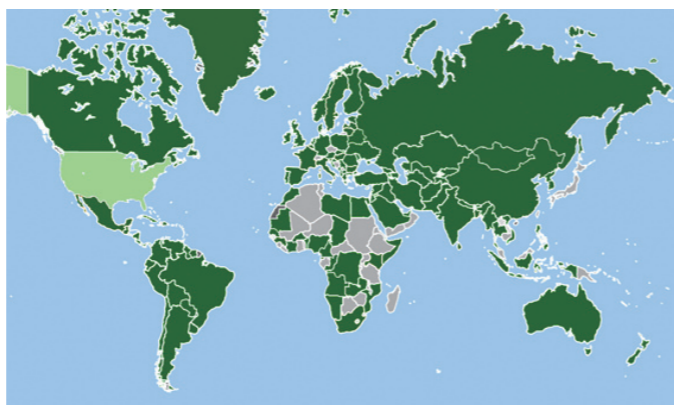
2005年には、WHOが世界全体でタバコを規制するために「タバコ規制枠組み条約(FCTC)」を作りました。屋内全面禁煙で受動喫煙を無くすこと、タバコ税を増やすこと、タバコの箱の警告表示などの対策を求めています。日本も、この条約に参加しています。「タバコを厳しく規制すること」は、世界に対する約束です。

2013年になって、ロシアや中国でも厳しいタバコ規制の実施が決まり、FCTCに参加している世界のほとんどの国は、レストランやバー、公園などの公共の場を完全禁煙とする「罰則のある法律」を持つ時代になっています。バーや居酒屋でもタバコを吸うとお金を取られます。日本は、健康増進法で努力義務が示されているだけで、厳しい禁煙法はありません。完全禁煙世界地図を見ると、南アメリカ、アフリカや中東、東南アジアなどの多くの国で、完全禁煙が行われていることに気づくでしょう。日本は、世界でも、もっとも対策が遅れた国になってしまいました。

2012年から、国のがん対策の柱となる「がん対策推進基本計画」が示されました。がん予防の個別目標として「喫煙率については、10年間で成人喫煙率を12%とする。受動喫煙のない職場を実現することを目標とする」が掲げられました。



フランスの全面禁煙法は2008年から始まり居酒屋やレストランでタバコを吸うと1-2万円の罰金になります。飲食店で働く人の健康を第一に考えると、分煙では不可能です。完全禁煙にするほうがお金もかかりません。

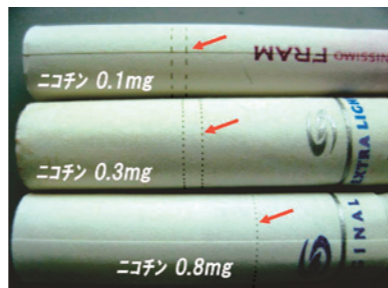


「完全禁煙の法律」世界地図2013 global smokefree.comから転載改変  
 ■ 公共の場所での「罰則のある完全禁煙法」を持つ国(米国は州毎に異なる)  
 ■ 公共の場所を禁煙とする法律がない(日本など)。または、データ不明。

か ら ひ み つ  
 「ライト(軽い)タバコ」の秘密

タバコの葉の量はほぼ同じなのに、ニコチンやタール量が10倍も少ないタバコがあります。秘密は、フィルターへの穴の大きさです。機械でニコチン量を計る時は、穴から空気が入り薄まり、見かけ上量が減ります。実際に、人が吸うときには口びるで穴をふさいだり、息を深く吸って調整します。むしろ、タールは肺の奥まで入って、危険というデータもあります。「煙の出ないタバコ」も、口腔がんのリスクが高く危険です。「害のないタバコ」はありません。

ろ、タールは肺の奥まで入って、危険というデータもあります。「煙の出ないタバコ」も、口腔がんのリスクが高く危険です。「害のないタバコ」はありません。



じ ゆう まも さい しょ いっ ほん 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ぎる」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:023-688-3734

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

けん こう  
 タバコと健康  
 2013-2014

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



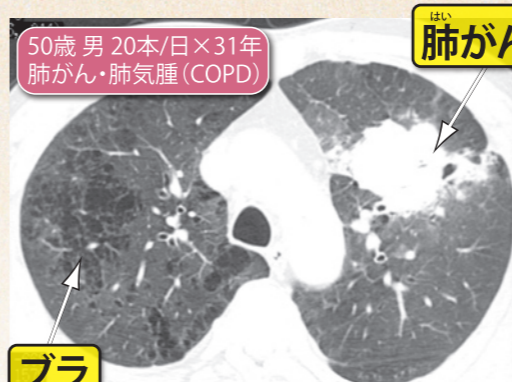
歯肉の色が黒いのは、メラニン色素の沈着です。タバコと強い関連があり、肺のタール沈着とも関連があります。歯の表面が黒いのは、タバコのタール(強力な発がん性物質)です。口や「のど」のがんの原因です。タバコは歯周病にもなりやすく、歯が抜ける大きい原因です。



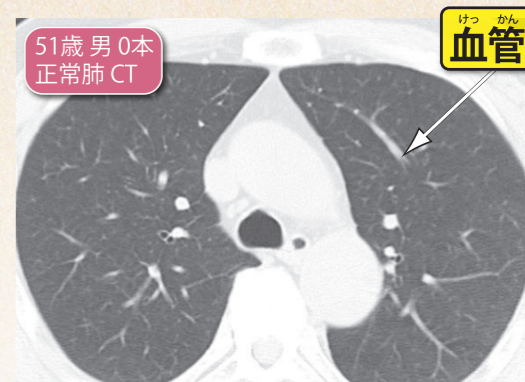
西山保一著「マクロ病理アトラス」第2版、77頁99頁、文光堂、1990.より許可を得て転載



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。



7cmを越す進行した肺がんです。左の黒い部分は、ハチの巣状に穴のあいた病変(ブラ)です。タバコを吸えば多くの人がなる病気=肺気腫(COPD)です。タバコで、肺が破壊され、タンやセキ、息切れがしだいに悪化して、呼吸困難になります。日本では、500万人の患者があり、毎年14,000人が死んでいます。男性は、半年後に肺がんで死亡しました。男性には幼稚園児がいました。



左右の肺の濃度は、均一な灰色です。スポンジの様に、空気がいっぱい入っています。木の枝のように伸びる血管がたくさんあって、空気中から酸素を体の中に取り込んで、不要となった二酸化炭素を体外に出す大事な仕事をしています。タバコを吸わないと、100歳になってもきれいな肺を保てます。



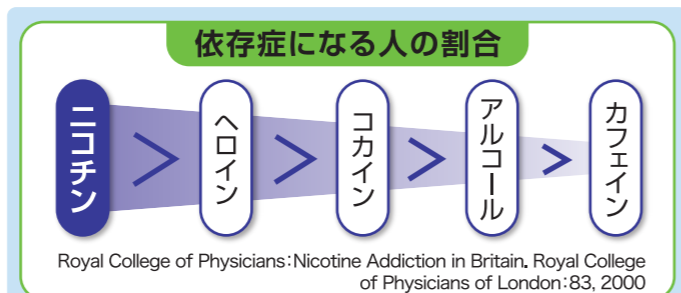
## ニコチンの依存性を知ろう

### 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、お金が無くても、タバコを吸い続けます。2011年の調査では、成人男性では、32.4%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。

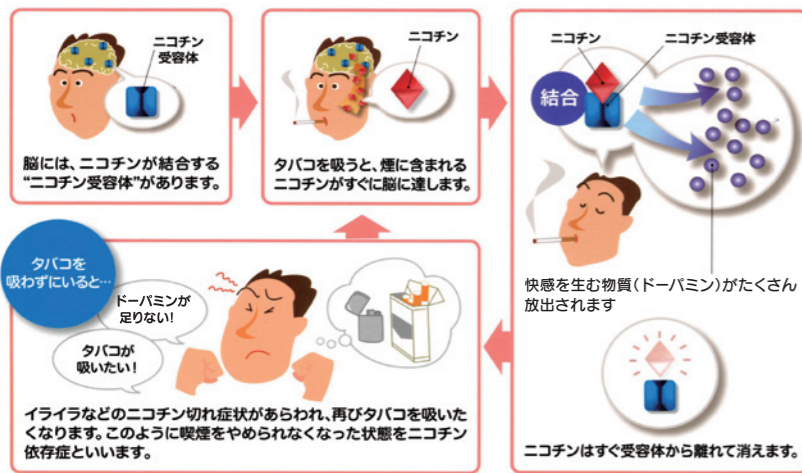
その原因は、タバコに含まれる「魔法のクスリ=ニコチン」です。ニコチンは、一度使うとなかなか止めることが難しい覚せい剤やマリファナなどの依存性薬物の一つです。タバコを吸う女性のおよそ8割は「止めたい」と思っているという調査もあります。多くの人は、タバコが好きだから吸っているのではないのです。



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、意志が弱いからではありません。数週間吸うと、依存症になり止められなくなります。

生まれて初めて吸うタバコは、特別に、フック（釣り針）と呼ばれます。一本吸い始めると、口に釣り針が引っかかったように抜けなくなるという意味です。禁煙をしても1年間、止められる人は5%もいないと言われています。多くの人は禁煙に何度も失敗しています。

### 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。ニコチンがニコチン受容体に結合すると脳は興奮して、「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、仕事が終わった時や、人にほめられて嬉しい時、食後のホッとした時間など、吸わない人にも出る物質です。普通は短時間

### 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べきです。

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。医学も大きく進歩しています。



## タバコの害を知ろう

### 「タバコは毒のカンヅメ」・・・タバコ煙のPM2.5「中国以上」

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。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。

中国の大気汚染で注目されているPM2.5と呼ばれる微粒子も、タバコの煙にも大量に含まれています。PM2.5は肺の奥まで入り込んで、肺に悪影響を及ぼします。車内や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は上昇します。分煙をしている飲食店の禁煙席でも、煙がもれて環境基準の倍以上になります。日本では、大気汚染の前に、不完全な受動喫煙対策が大きな問題なのです。

特に、肺がんは、喫煙と強い関係があります。日本の肺がんの死亡者は、2009年67583人です。多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞なども、「タバコ病」であり、WHOの試算では、11万人以上の日本人が、タバコが原因で毎年死んでいます。

タバコは多くの病気の原因



### 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2兆円を大きく越えています。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410円ですが、イギリス1,200円、ニューヨーク830円と数倍です。値段をわざと上げて、禁煙をする人を増やして、国民の健康を守ろうとしているのです。未成年者も吸えなくなります。

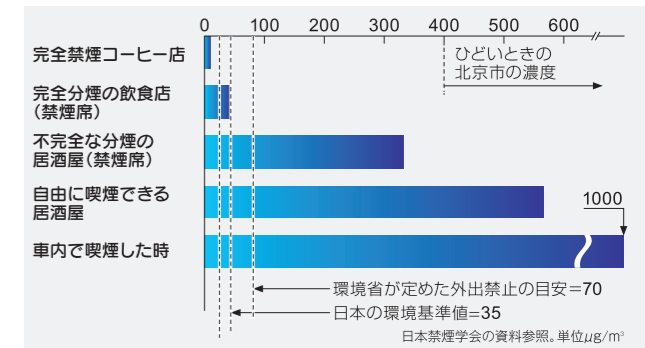
日本でも、2010年10月に一箱110円程度の値上げがありましたが、禁煙できた人はわずかに4.4%で、喫煙率は前年からやや上昇し、税収は大きく増えました。1000円まで値上げをしても、多くの人は禁煙できないために、税収は増えることが分かっています。

今後、イギリスと同じ値段まで上がるとして、一生のタバコ代はいくら計算してみましょう。

一日一箱、1200円×365日×50年=  万円。

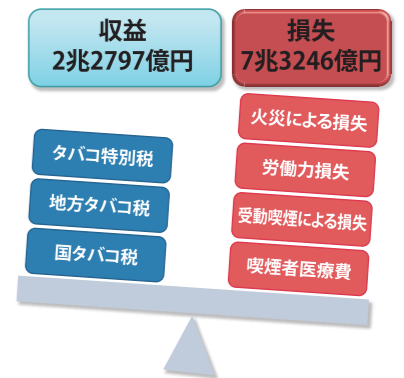
そのお金があったら、あなたは何かを買いますか？新築の家が買える値段です。あなたが最初の一本のタバコに火をつけるときは、そのお金を燃やすのと同じです。

### タバコとPM2.5 ...受動喫煙はPM2.5のかたまり



### タバコの煙は中国の大気汚染よりも怖い

受動喫煙 PM2.5の「かたまり」	
北京の大気汚染 506 µg/m³ 2013/03/07計測値	車内タバコ 1600 µg/m³
日本の環境基準 35 µg/m³	屋内喫煙 700 µg/m³
	不完全な分煙 禁煙席 315 µg/m³ 喫煙席 17席



### 「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 改変時点)

