

タバコ規制枠組み条約 (FCTC) とは

WHO (世界保健機構) は、2005年にタバコで死ぬ人を減らしタバコ消費削減を目的とした「**タバコ規制枠組み条約 (FCTC)**」を採択しました。日本も条約に参加しています。受動喫煙の防止、タバコ会社の広告や後援禁止、タバコ税引き上げなどを行う義務があります。

オーストラリアでは、タバコ箱に大きい写真でがんの危険を警告したり、値段は一箱4500円と高いです。公共の屋内はすべて禁煙で、住宅地、公園、ビーチ、酒場でも喫煙できません。イギリスやニュージーランドでは2009年以降に生まれた子どもには一生タバコを売ってはいけない法律を作りました。国を挙げてタバコで死ぬ人を減らそうとしています。



オーストラリアのタバコ箱: 汚い大きい写真で「舌がんや歯周病、腎がんの原因」と警告して、国民の健康を守ろうとしています。

日本を受動喫煙のない社会へ

FCTCは、**受動喫煙は「どんなにわずかに吸い込んでも危険」と警告**しています。受動喫煙は、アスベストやプルトニウムなどの最も強力な発がん性物質と同じグループ1の発がん性物質です。日本では年間1.5万人が受動喫煙で死亡しています。日本も規制をより厳しくする義務があります。



日本でも、**2020年から原則屋内禁煙を義務化する改正健康増進法**ができました。多くのレストランやホテルが全面禁煙になりました。2024年、すべての新幹線の喫煙ルームがなくなりました。

山形市では、「子どもを受動喫煙から守る条例」を作りました。子どもが乗っている車内でのタバコや、新型タバコも禁止です。



山形市文翔館のイエローグリーンキャンペーン・ライトアップ

受動喫煙を防ぐために、イエローグリーンキャンペーンという啓発活動が行われています。街をイエローグリーンにライトアップしたりリボンを付けたり、受動喫煙のない社会を求める活動です。皆さんも参加して応援ください。

夢の実現のために禁煙を選ぼう!

タバコか健康か、ひとつの選択が人生を大きく変えます。禁煙はとても難しいからです。情報を集めて損をしない選択をしましょう。

なぜ、体に悪いタバコを売っているのかな?
「日本たばこ産業の筆頭株主」を調べて考えてみよう

調べ学習ヒント集へのリンクです
新しい知識や画像、動画を探しに訪ねよう!

編集: NPO法人山形県喫煙問題研究会
「受動喫煙のない社会を子どもたちに」
パンフレット入手や詳細情報

発行・問い合わせ: 〒990-9581 山形市蔵王成沢字向久保田2220
公益財団法人やまがた健康推進機構 TEL: 023-688-8333 FAX: 023-688-2766

タバコと健康



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
1日20本の喫煙で、1年で肺にコップ1杯分のタールがたまります。肺がんの原因です。



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肺はピンクです。



34歳 男 30本/日
歯は汚れ、歯ぐきは暗赤色ではれています。タバコは歯周病の最大リスクです。歯が抜けてしまいます。



32歳 女 0本
歯ぐきはコーラルピンク色で、引きしまっています。



タバコ費用月額25000円を40年間5%複利で貯めると、3800万円になります。今後も値上げされて、さらにお金がかかるでしょう。

あなたはどちらを選びますか?



タバコ代は自由に使えるお金になります。3800万円は、新築の家が買える金額です。

1. ニコチンの依存性

ニコチンは麻薬？

「タバコと健康のどちらを選ぶ？」と聞かれれば、「健康」と答えるのが普通だと思います。でも、2022年の調査で成人男性は25.4%の人がタバコを吸います。さらに不思議なことは、喫煙者の多くは好きで吸っているのではなく、やめたいと思いつつ吸っている事です。喫煙者の多くの人、禁煙に何度も失敗しています。

その原因は、タバコに含まれる「魔法の薬=ニコチン」です。ニコチンは麻薬のように強い依存性がある薬物(ドラッグ)です。自力で禁煙できる人は、30人に1人くらいと言われています。

依存症になる人の割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

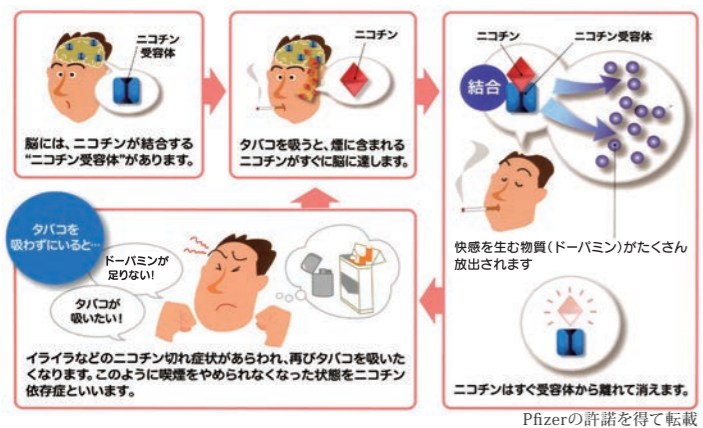
Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London: 83, 2000

ニコチンは麻薬にも劣らない強い依存性があります。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。

「ニコチン依存症」のしくみ

タバコを吸うとニコチンは肺からすぐ血管に吸収されて、10秒後には脳に運ばれます。脳のニコチン受容体と結合して、快感を生む物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。タバコを吸い続ける理由です。しかし、1時間後にはニコチンが切れて、ドーパミンが少なくなると、タバコが吸いたくてイライラします。タバコを吸えば落ち着きますが、また、1時間後には「イライラ」が襲ってきます。一日中、体内のニコチン濃度が減るたびに、ニコチン補給を続けることになり、ニコチン依存症の状態です。

タバコ一箱が20本入りなのは、1日分の本数として絶妙な数だからです。



タバコは薬物乱用の入口ドラッグ

ニコチンは、覚醒剤や大麻、脱法ハーブ、MDMA、シンナーなどと同じドラッグです。ドラッグは、「好奇心」、「友人に誘われて」などをきっかけとし、1回だけと思って始めた人も使用量や回数がどんどん増えていきます。自分の意志では止めることができなくなる悪循環は、ニコチン同様の仕組みです。

ドラッグは、意識障害や幻覚、妄想といった精神への悪影響があり、同じ量では効かなくなる「耐性」によって次第により強いドラッグを求めようになります。ドラッグの多くは禁止薬物で所持する事も犯罪です。ドラッグの使用は、本人だけでなく、大切な家族を不幸にします。

タバコは、ゲートウェイドラッグと言って薬物乱用の入口になります。タバコを吸わないことが、薬物乱用・犯罪へ進まないための大事な防御になります。



禁煙外来で禁煙をしよう!

医療機関では、ニコチン入りの貼り薬や飲み薬「チャンピックス」を使った禁煙外来を行っています。保険を使うと2万円ほどで治療できます。ドラッグストアなどで市販薬として、ニコチンガムや貼り薬も入手できます。「長生きしてほしいから」と家族に禁煙を勧めましょう。



「ニコチン依存症」についてもっと調べよう

調べ学習 ニコチンが「血管」に与える影響は？

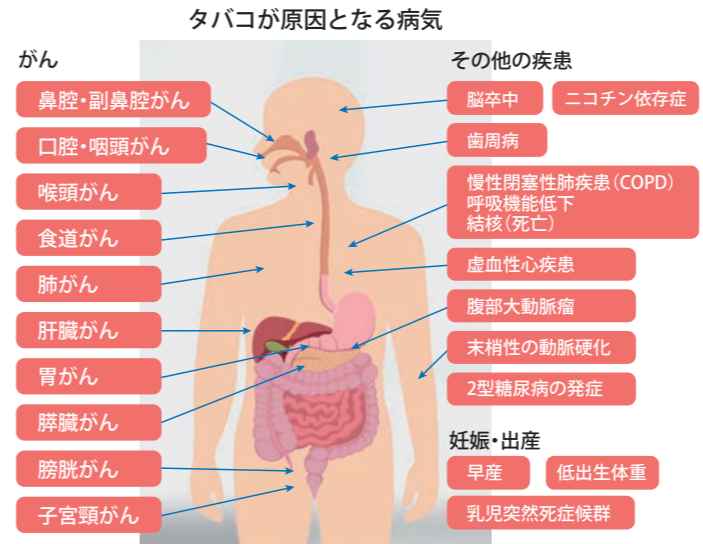
2. 「がん」を予防しよう

タバコは強力な発がん性物質

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち70種類以上は発がん性物質です。ニコチン、タール、一酸化炭素のほか、カドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンなども含まれています。毒性の強い放射性物質のポロニウムが含まれています。

人が口にすることで、明らかな発がん性があるのはタバコだけです。有害性はけた違いです。タバコが原因となるがんは、煙が直接関係する肺がんや喉頭がんなどの他に、煙の届かない胃や膵臓、膀胱などのがんもタバコが原因となります。がん以外にも、脳卒中、虚血性心疾患や歯周病、乳幼児突然死症候群(SIDS)などの原因です。

がん予防のための生活習慣で、一番大事なものはタバコを吸わない事です。タバコで寿命は10年短くなります。日本ではタバコによる超過死亡数は年間21万2000人と推定され、あらゆる病気の原因のなかでも最大です。



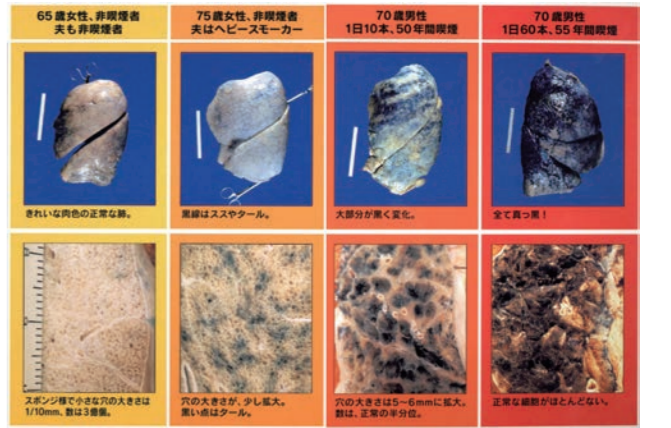
「がん予防 12 カ条」を調べよう

調べ学習 日本ではタバコや受動喫煙で何人死亡するのかな？

COPD は肺がんよりこわいタバコ病

COPD(シーオーピーディ)は、タバコで肺が壊れていく恐ろしい病気です。以前には肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれてきた病気です。COPDの原因の90%はタバコです。世界の死亡原因の第三位で、日本の患者数は500万人以上。タバコを吸う人の多くがこの病気になり、身近な病気です。セキやタンの軽い症状で始まり、しだいに息切れが進行します。最後は酸素ボンベがないとトイレまでも歩けなくなります。「陸でおぼれるような苦しさ」と言われます。壊れた肺は元

には戻りません。死ぬまで息苦しさが続く苦しい病気です。肺がんよりも怖い病気だと思います。



COPDの肺 (株)ノバルティスファーマ資料参照

タバコを吸うと、肺が壊れてハチの巣のように穴があきます。受動喫煙でも肺が壊れます。治療の第一歩が、禁煙です。

新型タバコは安全なタバコではない



アイコスなどの新型タバコは、パンフレットで「有害物質が90%減る」と宣伝されており、安全なタバコと誤解している人が多いです。研究では、新型タバコでも、ニコチン量、発がん性物質のホルムアルデヒドなどの量も大きく変わりません。煙は見えなくても、吐く息に含まれる有害物質は周囲に広がって、受動喫煙のリスクも同様です。安全なタバコはありません。日本呼吸器学会などの専門家は、新型タバコは危険だと警告しています。健康を守るために新型タバコ禁止の国が多いことも知るべきです。

	新型タバコ (µg)	紙巻タバコ (µg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

ホルムアルデヒド:発がん物質、アクロレイン:劇物、ベンズアルデヒド:香料等に使用される刺激性物質

「新型タバコと紙巻きタバコ1本中の成分比較」
松崎道幸 武田薬報web「新型タバコだから大丈夫?」から引用

「新型タバコの危険性」をもっと調べよう

調べ学習