

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。肺がんや、心筋こうそくなど多くの病気、死亡の原因となります。WHOによれば、「タバコの煙に安全なレベルではなく、受動喫煙で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います。飲食店で働く人の健康を守るために、分煙は効果がなく完全禁煙が必要です。

さらに、タバコの有害物質が壁や衣服等に付着した後に、ゆっくりと発がん性のあるガスに変化して、病気の原因となる三次喫煙が問題となっています。煙は無くとも、家族はタバコ臭い服、壁などから出る有害物質から逃げられません。



「おしつこ」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は防げません。
「おしつこ」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)

世界保健機関WHOは、2005年に、タバコが健康、社会、環境および経済に及ぼす破壊的な影響から人々を守るために、世界各国が協力してタバコ消費を減らすことを目的とした「タバコ規制枠組み条約(FCTC)」を作りました。

- 1) 2010年までに屋内の受動喫煙を無くすための禁煙法を作る
- 2) タバコ税を大きく増やして、タバコを吸う人を減らす
- 3) タバコ広告の全面禁止

などの対策を求めています。多くの国が条約に従って、レストランやバーなどの公共の場は禁煙とする完全禁煙の法律を作り、違反したら罰金という厳しさです。日本は、条約に参加しているものの、完全禁煙の法律もなく、先進国では最も対策の遅れた国です。

2020年に東京でオリンピックが開催されます。歴代の開催国は

「タバコのないオリンピック」のために、「罰則のある禁煙法」を作っていました。日本はどうなるか注目されます。



「完全禁煙の法律」世界地図2014
■ 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。

「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。



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、かわいいスマ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

検索

パンフレット入手は やまがた健康推進 タバコと健康 検索

タバコと健康

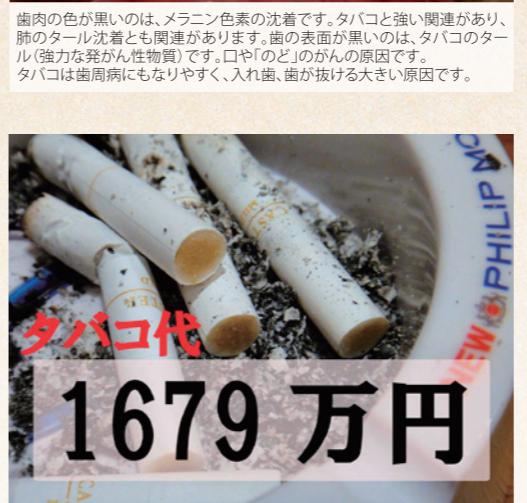
あなたはどちらを選びますか?



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



34歳 男 30本/日



一日二箱を一生吸い続けると、タバコ代は、460円×2箱×365日×50年=1,679万円、73万本を吸うことになります。一本10分とすると人生の8年間をタバコを吸うために使います。



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



32歳 女 0本



タバコを吸わない人の健康的な歯肉の色は、「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。入れ歯になりたくない人は、タバコを吸うべきではないと思います。



あなたが、タバコを吸わない人生を選べば、1,679万円は自由に使えるお金です。住宅を買ふこともできます。

ニコチンの依存性を知ろう

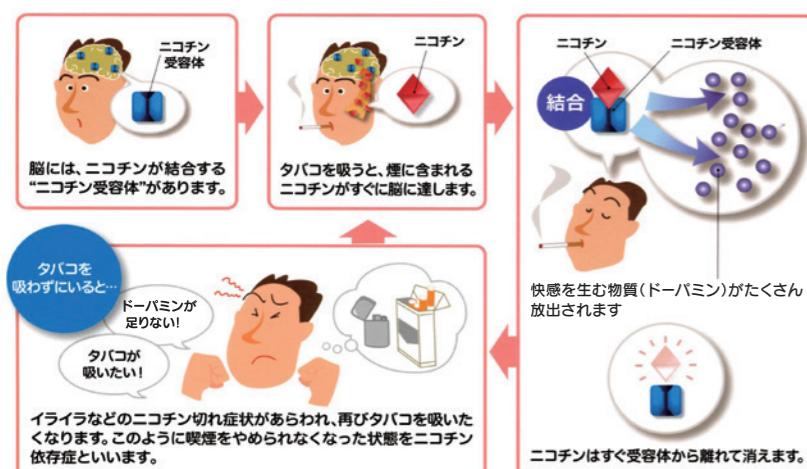
どうしておとなは「健康よりも、タバコが大事」なの?

「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、けっして、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ても、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」になってしまったのでしょうか。不思議ですよね。

その原因是、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でき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。クラスの成績で、1番を取るのと同じくらい

タバコを吸うことは、ニコチン依存症という病気

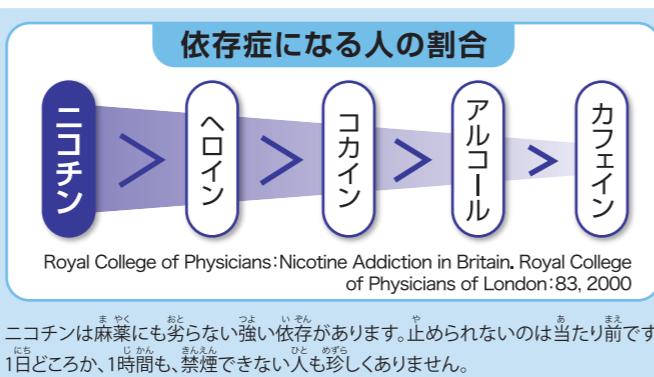


タバコを吸うとニコチンは約7秒間で肺から脳に達します。脳には、ニコチン受容体というニコチンの受け皿があります。ニコチンによって脳は興奮して、「ドーパミン」という快感を感じる物質が出ます。

「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

「今すぐ」禁煙外来へ

今、病院や医院では、ニコチン入りの貼り薬や、飲み薬を用いた「禁煙外来」を行なう施設が増えています。医療保険を使うと、3ヶ月5回の通院約2万円で禁煙できます。タバコ代より安く、ニコチン切れの症状に苦しまずに禁煙ができる、成功率も高いです。飲み薬の場合、タバコを吸いながら禁煙をスタートでき、タバコの味が変わって自然と禁煙できます。薬局では、貼り薬や、ニコチンガムを売っています。専門家に相談して、きちんと治療をすれば意志は弱くても禁煙はできるのです。



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。

んが、ニコチンによって出るドーパミンは、40～50分くらい、たくさん出づけます。タバコを吸うと、「リラックス」できると感じる理由です。しかし、1時間後、ニコチンが無くなると、「イライラ、落ち着かない」などのニコチン切れの症状がおそれてきます。タバコを吸うと、落ち着きます。タバコがストレスを解消してくれたと勘違いが始まります。以後、ニコチン濃度が減るたびに、吸い続けることになります。ニコチン依存症の状態です。一日分のタバコ一箱が20本入りである理由です。

脳が発育段階にある未成年ほど、強いニコチン依存になりやすいことが分かっています。吸い始めて、数週ほどでタバコがないと落ち着かなくなります。最初の一本で止められなくなった女子中学生を治療した経験もあります。



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。発がん物質は、50種類以上、有害物質は200種類以上も含まれています。一度、肺にたまつたタールは、取り出すことはできません。タバコの煙には、史上最高の毒物といわれる「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。新しく、煙の出ない蒸気タバコなどの販売も始まっていますが、有害性は変わらないことが分かっています。

外国のタバコ箱は、箱のほとんどが病気の怖い写真や、大きい文字の警告表示となっています。持つことが気持ち悪く、タバコを止める人を増やす様に法律で規制されています。オーストラリアでは、タバコの箱にタバコの商品名を入れるのは禁止となり、タバコの有害性を訴える写真、警告を全面に使うことが義務づけられます。

フィンランドは、2010年、「タバコのない国」を目的に掲げた世界で初の法律を作りました。店頭でのタバコ陳列の禁止、タバコ自販機の禁止などを段階的に行って、2040年までにタバコを吸う人を「ゼロ」にすることを目指しています。



オーストラリアのタバコ箱: ブランド名はさようなら。



タイ ブラジル



なぜ、からだに悪いタバコを売るの?

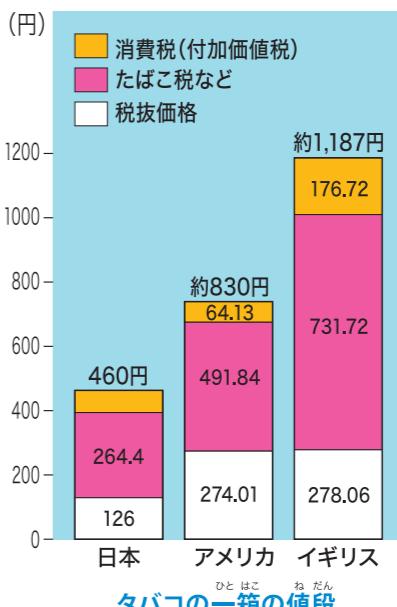
タバコ代の6割は税金です。タバコを売ると国や自治体に税金がたくさん、入る仕組みになっています。タバコを止めることは難しいので、税金を安定して取りやすいのです。

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るほど、損をすることになります。

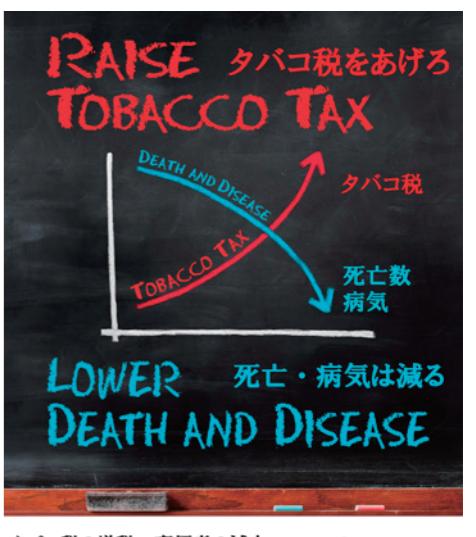
タバコで毎年600万人が死亡!

WHO(世界保健機関)によると、タバコによる死亡は、世界全体で毎年約600万人に達し、このままでは、2030年には毎年800万人に達すると警告しています。WHOは、5月31日を「世界禁煙デー」として世界中に強力な禁煙推進を呼びかけています。2014年のスローガンは、「タバコ税をあげろ!! 死亡・病気を減らして健康な社会へでした。

税を上げると、吸う人が減ってタバコによる死亡が減ります。一方、1,000円まであげても、禁煙できない人も多いために、国のタバコ税は減らないことが分かります。タバコ一箱が、アメリカ830円、イギリス1,200円と高い理由です。日本は、先進国では最もタバコが安い国です。



「外国と比べて日本のタバコは安すぎる」



タバコ税の増税=喫煙者の減少、死亡数減少、健康な社会
WORLD NO TOBACCO DAY, 31 MAY

World Health Organization
世界保健機構

2014年世界禁煙デー 5月31日ポスター