

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、FCTCを守り、タバコ箱にタバコの銘柄の印刷を禁止し、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。日本の7倍です。オーストラリアの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。ニュージーランドでは、2010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。



タバコは多くの病気の原因(オーストラリアのタバコ箱) タバコが、舌がんや歯周病、腎がんなどの原因になることを警告しています。

FCTCは、他人のタバコを吸われる受動喫煙は「**どんなにわずかに吸い込んでも危険**」と警告しています。タバコの先から出る副流煙は、低温で燃えるために、より多くの有害物質を含んでいます。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。世界では年間60万人が受動喫煙で死亡していると推計されています。日本も規制をより厳しくする義務があります。



(WHO) FCTCポスター「タバコの煙を吸ってはダメ!」

日本を受動喫煙のない社会へ

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、東海道、山陽、九州新幹線の喫煙ルームがなくなります。会社では全社禁煙でタバコを吸う人を採用しない会社も増えています。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。

しかし、一部に違法な喫煙可能な飲食店がまだ多く残っています。屋外喫煙所の周りや、路上やマンションなどで、**受動喫煙に困っている人は大勢います**。通学路で受動喫煙にあって、息を止めて通り過ぎたり、不快に感じた人も多いと思います。受動喫煙は他人の健康を害します。日本では、さらに**厳しい対策**が必要です。



2024年からすべての新幹線車内でタバコは吸えなくなります。(JR各社ホームページから引用)

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

夢の実現のために禁煙を選ぼう!

あなたの将来の夢を実現するために、タバコと健康、どちらを選びますか?

簡単な選択ですが、人生の大事な選択です。一度吸い始めると、止めるのは大変難しいからです。右の二次元コードを使って正しい情報を集めて、よりよい人生を選びましょう。



調べ学習のためのリンク集

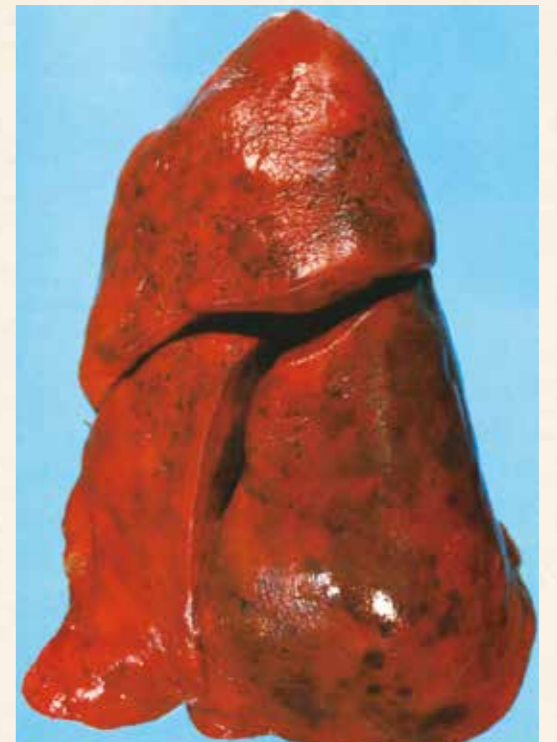
編集: NPO法人山形県喫煙問題研究会
「受動喫煙のない社会を子どもたちに贈りたい」
パンフレット入手や詳細情報

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。



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。



歯ぐきはコーラルピンク色で、引きしまっています。

タバコ代
3800万円

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。



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。

あなたはどちららを選びますか?

調べ学習 「FCTC」の内容をもっと調べよう

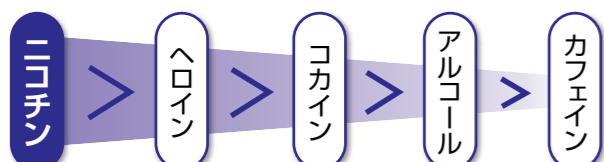
1. ニコチンの依存性

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



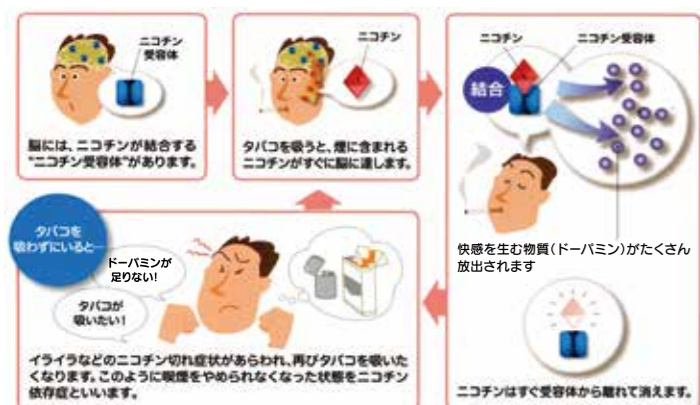
Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London: 83, 2000

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ます。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。



Pfizerの許諾を得て転載

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

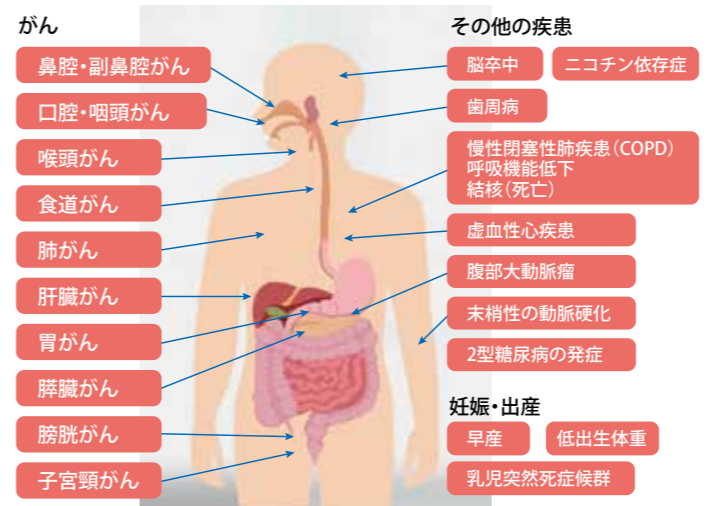
タバコは強力な発がん性物質

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ることも知られています。気管支に蓄積し、放射線を放出しがんの原因になります。全世界でタバコが原因で死亡した人は年間800万人と推定されています。

人が口にするもので、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。タバコを吸うと寿命が10年短くなることが分かっています。

タバコが原因となる病気

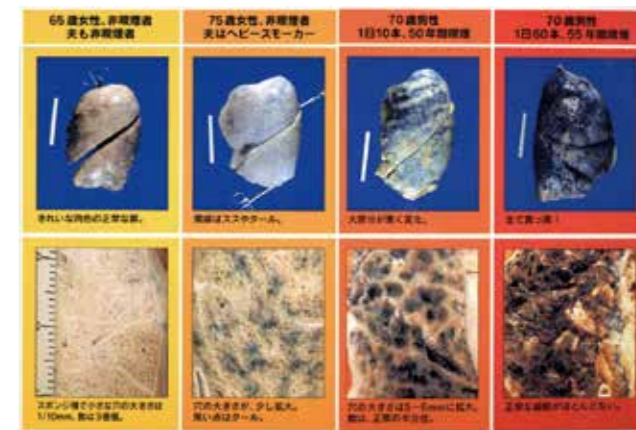


「がん予防 12 カ条」を調べよう
調べ学習 日本ではタバコや受動喫煙で何人死亡するのかな？

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辛い病気です。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。企業の宣伝をそのまま信じるのは危険です。

| | 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