

特集

ケムたい話

で恐縮ですが...

5月31日は「世界禁煙デー」です。

厚生労働省の調査によると、日本人の喫煙人口は減少傾向にありますが、禁煙したいけど禁煙できなくて苦しんでいる人も多数います。また、たばこの煙による健康被害は年々分かってきています。今回の特集では、受動喫煙などの健康被害を中心に、たばこについて考えます。

それでもたばこを吸いますか

たばこはよく、「百害あって一利なし」と言われます。体に良くないということを知りながら、なぜたばこを吸ってしまうのでしょうか。

たばこの起源と吸う理由

タバコはナス科ニコチアナ属の植物で、その起源は今から約三千年前のマヤ文明までさかのぼると言われています。日本には、鉄砲の伝来の際に、ポルトガル人によって伝えられました。そして明治時代のたばこ税則が定められるとともに、たばこの製造販売が本格化し、次第に喫煙習慣も広まってきました。現在に至ります。

今回、この特集にあたり喫煙者に、「なぜたばこを吸うのか」と尋ねてみました。すると、「コミユニケーションが取れる」「気分転換」「ファッションとして」などの回答がありました。しかし、これらはすべて、たばこ以外のものでも代用できてしまいます。

たばこの成分と依存性

たばこは嗜好品であり、吸わなくても生活を送ることはできません。また、たばこに栄養成分は含まれていません。では、なぜ人はたばこを吸うことを覚え、習慣的にたばこを吸い続けているのでしょうか。それは、たばこに含まれる成分によるところが大きいからです。

たばこには現在分かっているだけで四千種類以上の物質が含まれています。この中には、ニコチンやタールなどのよく耳にする成分が含まれています。

ニコチンは精神作用を持ち、大脳（中枢神経系）の快楽中枢に働いて快感をもたらします。この快感を求めて喫煙を続けていくと、

だんだん脳がいつも喫煙している状態に慣れてしまい、常にニコチンを求めるようになります。すると、喫煙していないとぼんやりする、集中できない、吸いたくてたまらない、などの不快な症状が現れる、いわゆる「依存状態」につながると考えられています。つまり、なぜ吸うのか、といわれたら、ニコチンによる依存症状のために吸い続けてしまうのです。

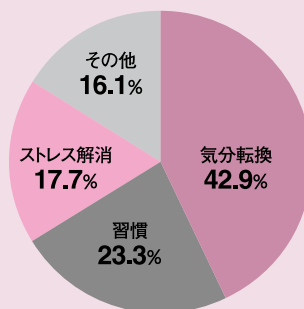


たばこに関するアンケート

今回の特集にちなみ、現在、習慣的に喫煙している方にアンケートを実施しました。
(一部抜粋・回答数107通)

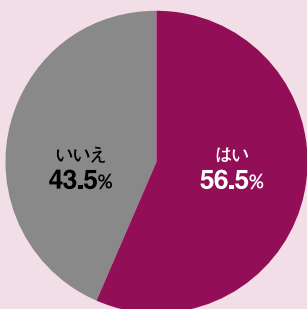
問1

なぜたばこを吸いますか？



問2

今まではたばこをやめようと思ったことはありますか？



インタビュー



地域全体での取り組みが受動喫煙を防止します

豊川保健所 保健管理監
宇佐美 毅さん

受動喫煙とは、「自分の意思に関係無く他人のたばこの煙を吸わされてしまうこと」であり、たばこを吸わない人にもさまざまな病気の原因となります。受動喫煙により肺がんのリスクは20～30%、脳卒中は約40%増加します。妊娠中の女性の場合は、低出生体重児が生まれる可能性が高くなり、乳幼児では乳幼児突然死症候群の発生率が上昇するなどの影響も明らかになっています。また、喫煙は子どもへの影響も問題となっています。親が喫煙することで子どもの喫煙率が増加するなど喫煙の連鎖が起こり、次の世代の受動喫煙を引き起こす原因ともなります。

喫煙は、本人はもちろん、周囲の人たちや次の世代の健康にも重大な影響を与えることから、家庭や学校、職場など地域全体で、禁煙の推進や受動喫煙防止の取り組みがたいせつだと思えます。

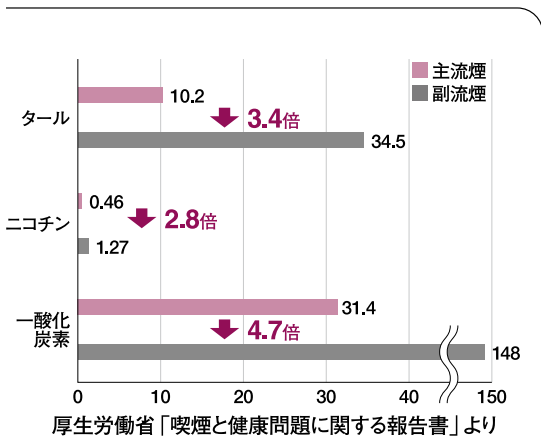
煙がもたらす影響



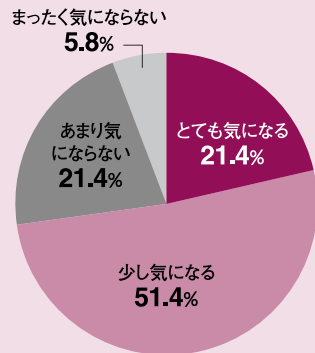
喫煙には「能動喫煙」と「受動喫煙」の二種類があります。能動喫煙とは、喫煙者本人が煙を吸うことであり、受動喫煙とは他人が吸っているたばこの煙を吸うことです。現在、この受動喫煙による被害が問題視されています。たばこの煙には、たばこの吸い口から喫煙者が直接吸う「主流煙」

と、喫煙者が吐き出した煙の「呼出煙」、反対側のたばこの先から立ち上がる「副流煙」があります。いずれも健康に悪影響をもたらしますが、特に副流煙は、フィルターなどがないため、タール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質は主流煙の二倍から三倍ほど多く含むことが分かっています。また、副流煙にはアンモニアなどの刺激性ガスを含み、目や咽喉の粘膜に刺激を与えます。

このようなたばこの煙を、喫煙する意思が無いにもかかわらず吸わされてしまうため、受動喫煙は大きな問題となっているのです。また、最近ではさらに一歩進んで、「サイドハンドスモーク」という、目に見えない煙による被害も分かっています。例えば、喫煙者が喫煙してから戻って来た時に、洋服においがついていたり、髪に気付く人も多いのではないのでしょうか。このように、煙が目に見えていない状態でも、体に害のある成分が含まれており、蓄積すると健康に影響を及ぼすこととなります。つまり、煙が無いから大丈夫、換気扇の下で吸っているから大丈夫、というわけではないのです。



問3 たばこが健康に与える影響についてどう思いますか？



アンケートの結果とまとめ

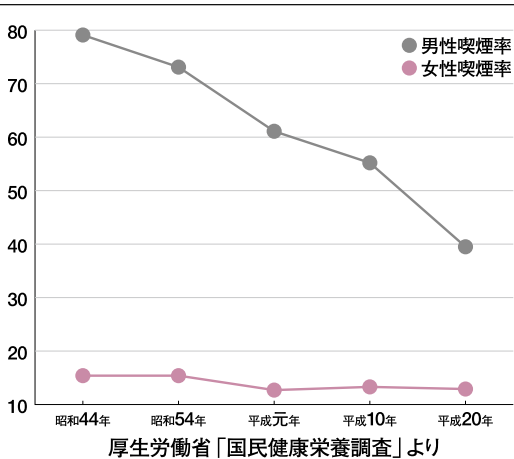
問1より、「気分転換」「習慣」という回答が多く、よく言われる「ストレス解消」という意見は、あまりあげられませんでした。問2より、半数以上の人は、たばこをやめようとした経験がある（が現在喫煙している）ことが分かりました。問3より、健康に与える影響を気にしながらも喫煙している人が多いことが分かります。たばこが健康に与える影響を気にして、やめようと考えたこともあるが、毎日の習慣や気分転換のために、吸っているのが現状のようです。

卒ニコチンのために

かつて、たばこは大人の証として思われていた時代がありました。それは、現在のように、たばこの煙による健康被害があまり知られていなかったためであり、たばこを取り巻く環境は、確実に変化しています。

たばこを取り巻く環境の変化

厚生労働省の調査によると、平成二十年の日本人の喫煙率は二十一・八パーセントで、年々減少傾向にあります。



禁煙治療という選択

一昔前まで、たばこは「大人の証」と思われていました。しかし、たばこの煙による健康被害がわかってきた現在、禁煙場所の拡大や分煙化が進み、たばこを吸うことのできる場所は制限されるようになってきています。今やたばこは、大人の証やファッションアイテムではなく、「有害物質の缶詰」として、子どもに最初の一本を吸わないような啓発活動が行われています。

たばこをやめたいのにやめられない、これはたばこに含まれるニコチンによる依存の結果によるものです。しかし、最近では医療機関でも保険が適用され、禁煙治療ができるようになりました。



ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」

世界保健機関の国際疾病分類などに準拠して開発され、10項目のうち5項目以上当てはまればニコチン依存症です。

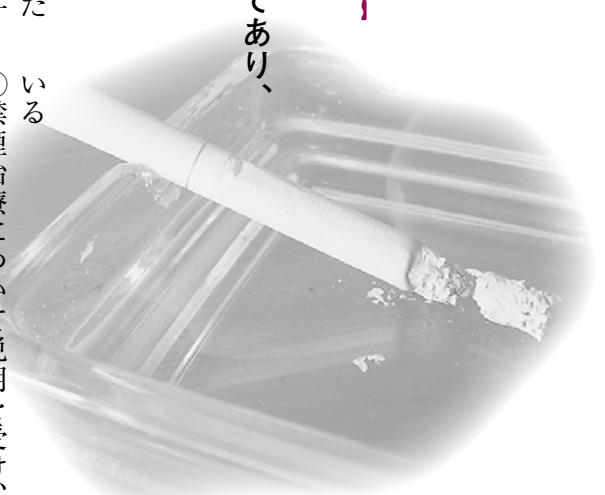
- 問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか
- 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか
- 問3 禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこがほしくてたまらなくなることがありましたか
- 問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 問5 問4の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか
- 問6 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか
- 問7 たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか
- 問8 たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか
- 問9 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか
- 問10 たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか

- ③ すぐに禁煙することを希望して
- ② 喫煙指数(一日当たりの喫煙本数×喫煙年数)が二〇〇以上
- ① スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された

医療保険で禁煙治療を受けるためには、次の①から④までの条件をすべて満たす必要があります。

④ 禁煙治療について説明を受け、文書により同意している

ただし、禁煙治療により禁煙の成功率は高くなりましたが、再び喫煙する人も多いのが現状です。やはり、たばこをやめるといふ本人の決意が最も重要なのです。





喫煙をする自由と 禁煙をする自由の間で

禁煙を迫られた時、喫煙者は喫煙するさまざまな理由を言います。「税金を払っている」「自分の健康には責任を持つ」「世の中の健康ブームによって『喫煙する自由』を妨げられることに対する抵抗」など。確かに、このような考え方もあります。

「喫煙する自由」もあれば、「禁煙する自由」もあります。同時に、煙を「吸わされない権利」があるのも事実であり、煙を「吸わせる権利」は、ありません。このような状況の中で、たばこの煙による健康被害、特に受動喫煙による副流煙が大きな健康被害をもたらすということが分かってきた現在、自分の身近にいたいせつな人たちを、たばこの煙から守りたいと願うのは、当然のことなのかもしれません。

「喫煙」というのは自らの意思による選択であり、禁煙を無理強いさせることはできません。しかし、「喫煙する自由」とは、ルー

ルとマナーを守った上で初めて存在します。歩きタバコや吸い殻のポイ捨ては、明らかにマナー違反でしょう。特に歩きタバコは、タバコを持っている手の位置が子どもの目線になるため非常に危険です。また、煙を吸いたくない人がいれば、吸わせないような配慮が必要不可欠です。

喫煙の習慣とは、「薬物による依存」状態であり、それを断ち切るには多くの辛い思いをします。また、禁煙を目指して、挫折して、何度も繰り返し返すこともあるかもしれません。しかし、「たばこの煙は将来の健康に悪影響を及ぼす可能性が高くなる」ということは、現在、最も客観的に証明されている事実なのです。

元気で幸せな暮らしに、健康は欠かせません。幸せとは何か、健康とは何か、それを追求する選択肢の一つとして、禁煙という方法を考えてみるのも良いのではないのでしょうか。