

～「脱たばこ」をめざす国際社会～

Health is not built in a day

「ベランダで 雨にぬれても 吸うおやし」。昨年11月に沖縄で開催された「第6回日本禁煙科学会学術総会」が募集した「タバコ川柳」で、小学校高学年の部で学会賞を受賞した川柳です。
愛煙家にとっては悩ましい時代となりましたが、たばこを巡る国内、そして国外の様子はどのようなものなのでしょうか。

考えようたばこの害

「百害あって一利なし」。たばこの作用をひと言で表すのに、これほど適切な言葉はないでしょう。「たばこを吸うと気分が落ち着き、頭がさえてくる」とは喫煙者からよくきかれる効用ですが、これすらたばこの副作用である「ニコチン切れ(禁断症状)」をたばこで解消しているに過ぎません。

①平均寿命は7歳短い?

たばこが、がんになる危険因子の一つであることは広く知られています。他にも、口臭や歯の病気への影響、さらには女性にとってはとても気になる肌の老化の促進など、さまざまな悪影響があるといわれています。なかでも慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼ばれる呼吸器疾患は、喫煙によって肺の微細組織が破壊されることで起こる重いぜんそくのような症状で、その苦しさから「死よりも恐ろしい病気」ともいわれます。

これら様々な健康への影響によって、喫煙者は平均寿命が7歳も短いとする研究報告もあります。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率順位

	2000年		2005年		2010年	
	男	女	男	女	男	女
第1位	沖縄	沖縄	沖縄	沖縄	沖縄	沖縄
第2位	徳島	徳島	徳島	徳島	和歌山	大阪
第3位	滋賀	鳥取	滋賀	群馬	佐賀	山口

※沖縄県は男女ともにCOPDによる死亡率が全国最悪です。

②本人以上に有害! 煙を吸わされる「受動喫煙」

たばこを1本吸うと36畳分の部屋の空気が汚れると言われます。このとき喫煙者本人はフィルターを通しますが、周囲の人はたばこの先から出る煙を直接吸うこととなります。これを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には「4000種類の化学物質、50種以上の発がん物質」が含まれているといわれるため、周囲の人は本人以上に煙の害に注意する必要があります。また、妊娠中の喫煙は胎児にも影響があるといわれ、流産や低体重児のリスクも高めるといわれます。

③たばこによる社会的損失

「自分はたばこ税を払うことで社会に貢献している」。そんな冗談も耳にすることがありますが、本当のところはどうなのか試算した例もあります。それによると、たばこの税収入やたばこ産業に係わる利益(2兆7500億円)よりも、医療費や早死による社会損失、火災による損失などの合計(5兆6000億円)の方がはるかに大きいとされました。

いつからたばこを吸い始めるのか

昨年度、市が専門学校で開催したたばこ講演会のアンケートによると、参加者の多くが未成年者にもかかわらず喫煙経験を持っていることがわかりました。また、内閣府の調査によれば日本の男子高校生の約5%が毎日喫煙をしているとされ、かつて1996年当時は18%もありました。その頃の高校生はいまでは35歳。現在の30代男性の喫煙率は約40～50%ですので、半数近くは高校生までたばこを覚えたのかもしれない。ちなみにたばこを吸うきっかけの上位は「好奇心」と「友達からの誘い」です。



▲専門学校での講演会の様子



▲スクリーンに映し出された、ニコチンで黒く汚れた肺

～専門学校生の感想から～

- 僕の友達のほとんどがたばこを吸います。一日に2箱吸う人もいます。その友達がひどい病気になるのではないかと心配です。今日の話をして禁煙をすすめたいと思います。
- 今日の講演会をみて考えが変わりました。値上がりしたらやめようとかの甘い考えでしたが、吸わない周りの人たちにも害があると知って申し訳ない気持ちでいっぱいです。

「脱たばこ」を目指す国際潮流

たばこは健康に深刻な影響を与えるという立場から、たばこの広告・販売への規制等を求める国際条約があります。2005年から発効しており、日本もそれを守ることになっています。そのため、たばこのCMがテレビで放送されなくなったり、街なかの大きな看板広告も見かけなくなりました。

各国のたばこ販売価格

国名	たばこの販売価格
ノルウェー	884円～
アメリカ(ニューヨーク)	874円～
イギリス	825円～
カナダ	620円～
フランス	560円～
日本	400円～

※1ドル=77円として換算。

海外はというとさらに徹底している国もあり、健康が害されたり死に至ることをパッケージ全体に表示したり、呼吸器疾患でベッドに横たわる患者の姿をパッケージにのせてストレートに警告している例もあります。

条約に基づいて、3分の1の面積を使って健康への警告表示が入ったたばこのパッケージ



ますます注目されるたばことのかきあい方

たばこはれっきとした趣味・嗜好であり、もちろん尊重されなければなりません。周囲の人に被害を与えないように十分留意して愉しませなければなりません。また、日本では禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。これは世界的にもほとんど唯一の例といわれ、禁煙を希望する愛煙家にはとても恵まれた条件といえます。

「脱たばこ」はいまや国際的な気運となっています。たばこを吸う人はもちろん、その煙を吸わされる人も、その動きにますます注目するようになり、たばことのかきあい方が考えられていくことでしょう。

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

コープおきなわ

毎日違った献立の夕食を

1週間単位(月～金曜日の5日間)でのご注文です。

こだわりの品質

バラエティ豊かなメニューで毎週5日間お伺いします。



コープの夕食宅配

こんな方にオススメです! → ●高齢の方や病中病後で食事作りが難しい方 ●お仕事や子育てでお忙しい方 ●離れて暮らしているご両親へ(食事作りの火の元が心配) ●1人暮らしで栄養バランスが偏りがち、生活習慣病の予防をお考えの方

お問い合わせ・お申込みは、「ゆーたく」サポートセンター(月～金曜日の9時～18時)

0800-200-8300

どうぞお気軽にお問い合わせください。

ご飯と一緒に必要な方にお弁当コース(おかず5品)



カロリー平均 約500 Kcal

塩分平均 3g

ご飯はご自分で用意される方におかずコース(おかず6品)



カロリー平均 約350~450 Kcal

塩分 3~4g

1週間単位でのご注文です。5食(月～金)配達料込のお値段

2,900円 (税込) / **580円** (税込) 1食当

お弁当コース・おかずコースそれぞれ各2,900円

毎月1日は「飲酒運転の根絶運動の日」です。県民総ぐるみで取り組みましょう!