

そうだったのか!

# タバコを知って タバコをやめよう

監修：平間敬文(茨城県医師会 常任理事)



ニコチンによる脳の構造的変化は、回復することはあっても治癒することはない  
『禁煙学・改訂2版』より

茨城県医師会

# 身近な薬物、タバコを知ろう

## ●タバコってなに？

嗜好品といわれる「タバコ」、吸わない方がいいって誰もが言うけど、どうしてあなたは吸うの？ コーヒーや紅茶と同じっていうけど本当？

もしコーヒー、紅茶に何種類か発がん物質が入っているのが分かったら、皆さん毎日飲みますか(もちろんタバコの煙にはたくさんの有害物質、発がん物質が入っていることは世界中のタバコ会社も認めています)。

タバコだけは分かっているけど毎日あの恐ろしい煙を吸入するのです。それも吸えるあいだは一生吸い続けるのです。

合法的だとか法に触れないというけれど、取り締まる法律がないだけのこと。タバコに関しては「未成年者喫煙禁止法」とタバコをどんどん売するための「たばこ事業法」の二つしかありません。合法というより規制する法律がない、法律外製品(適法外商品)といった方がよいでしょう。

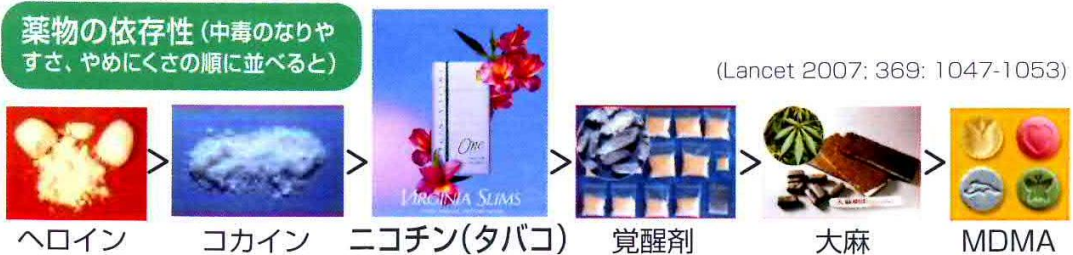
たばこの煙には、  
わかっているだけで  
**4,000種以上の**  
**化学物質が含まれ、**  
そのうち、  
**約60種類に発がん性**  
**が確認されている。**

(Tobacco Free\* Japan)

## ●体に悪いっていうけれど、どうしてタバコをやめないの

それはヒトがタバコのニコチンという植物アルカロイドの虜になってしまうからです。表紙のように中脳辺縁系が驚づかみにされ、「自分は好きでタバコを吸っている」と思い込んでしまうのです。これがドラッグ共通の怖さです。

ニコチンは、ヘロインやコカインといった麻薬と同じように、強い依存性のある厄介な薬物です。「禁煙することは麻薬をやめるより困難であるといってもよいだろう」(現代精神医学大系・逸見武光)ともいわれています。しかし、法律で取り締まられているわけではないので、いつでもどこでも手に入れることができます。



## ●1本のタバコが11分ずつ寿命を縮める!?

煙の中の数えきれないほどの有害性のある化学物質は人々の体を確実に蝕んでいきます。

1箱吸うごとに死刑台への階段を少しずつ昇っていくようなものです。

### 喫煙の及ぼす寿命への影響

喫煙本数	1本	1箱(20本)なら
推定生命損失	11分	3時間40分の損失に!

(Shaw M., et al., *BMJ* 320, 2000)



(Doll R., et al., *BMJ* 2004;328)

# どうしてそんなことに？

## ●完全発がん物質

タバコの煙はニトロソアミン系、ピレン系の2大発がん物質など、発がん因子、がん発育促進因子を兼ね備えた完全発がん物質です(Tobacco Free\* Japan)。

## ●なぜそんなにたくさんの有害物質が出てくるの？

紙巻きタバコは、農作物のタバコの葉を乾かして、刻んで紙で巻いただけのように見えますが、実のところたくさんの添加物で調整され特殊加工・創作された製品なのです。嫌な臭いを消したり、喉がヒリヒリするのを防いだりして、吸い始めの人でも吸いやすく、ニコチンの脳へのインパクト効果を高めています。

(FCTC たばこ規制枠組み条約・前文)



## ●添加物は？

知られている添加物だけでも600種類を超えます。一銘柄ごとにその中から200種類近くが選ばれ、いろいろな目的で使われているようです。

食品衛生法や薬事法に縛られない特殊な商品ですから、何がどれだけ使われているか、正確には誰にも分かりません。

## ●有害物質はどこから？

タバコそのものを分析してもニコチン以外さしたる有害物質は検出されません。

しかしタバコを吸うには先端に火をつけます。600度とか800度という比較的低温での熱化学反応で、タバコ葉と多種類の添加物から複雑・有害な生成物ができてしまうのです。

400本のタバコから  
タールを抽出すると…



これは普通の喫煙者の2週間分くらいの本数なのですが…



火をつけて  
ボトルに吸引

400本で  
こんな色に



煮詰めると

(SAMIMY-PRODUCTIONS. [www.youtube.com/SAMIMYS](http://www.youtube.com/SAMIMYS))

# 販売促進戦略を知る / 受動喫煙対策

## ●タバコの販売促進には広告や秘められたイメージづくりが…

タバコという薬物を使用することを「普通のこと」「知らなかった喜び」と思わせる若者に向けたイメージづくりが、いろいろな手段で莫大な資金のもと進められています。






●女性向けに、かわいい小箱に詰めた細巻きで香水のような香りの製品が次々と発売されています。外国人を使った宣伝とおしゃれなおまけの小物はお買い得なイメージを誘います。

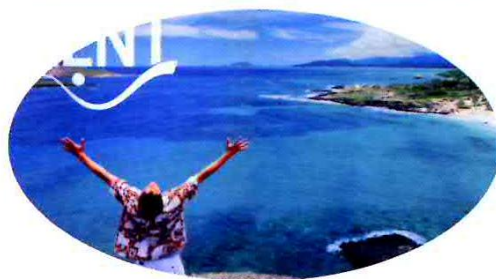
●男の子たちには「試す決断」を迫る「君は体験したか」「こころ大胆に」「超えて行こう」といった呼びかけが繰り返されています。

●軽いタバコに見せかけるフィルターの空気穴の仕掛けを見てください。

●タバコ会社の良いイメージづくりはCSRと呼ばれ、「文化」の名を借りて莫大な資金投下が多方面に行われ、いつの間にか不安は信頼と安心に。WHO(世界保健機関)は「タバコの宣伝、販売促進、スポンサー活動を禁止しよう」を世界禁煙デーの標語にして注意を呼び掛けています。

空気穴の仕掛け 『禁煙教育自由自在』より

1	3	6	8	10
				
マイル 1mg	マイル 3mg	マイル 6mg	マイル 8mg	マイル 10mg
ニコチン 0.1mg	ニコチン 0.3mg	ニコチン 0.5mg	ニコチン 0.7mg	ニコチン 0.8mg



## ●タバコ値上げで税収が減る？

財務省の試算では、2010年10月のタバコ100円値上げで「吸う人が減って、税収は500億円落ち込む見込み」といわれていましたが、そうだったのでしょか。その後(2011年度)の税収の変化を見てみましょう。やはりウソだったようです。

売上額は1年もかからず元に戻っており、税収ははっきりと大幅増収に転じています。うれしいことに販売本数は6%も減っていますから、国民への健康被害もそれだけ少なくなったわけです。

●タバコの販売代金(税込)	36,163億円	→	41,080億円(13.6%増)
●タバコ国税(特別税除く)	9,077億円	→	10,315億円(13.6%増)
●都道府県税	2,561億円	→	2,933億円(14.5%増)
●市町村税	7,876億円	→	8,994億円(14.2%増)

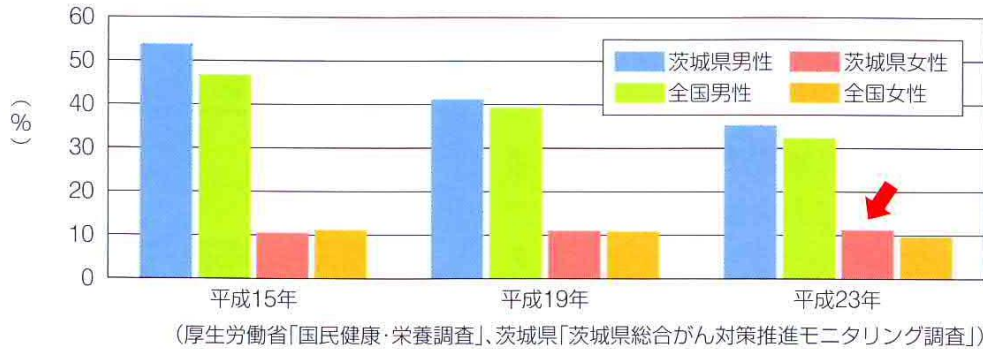
## ●吸ってもいいけど、煙を吐かないで！

恐ろしいとしか言いようのないタバコの煙を、吸う本人がすべて吸収してくれるればよいのですが、大半は無神経に周囲にまき散らされてしまいます。子どもたちや若い女性までが知らず知らずに吸い込まれています。先進国で受動喫煙防止法、喫煙規制法が整備されていないのは日本くらいになってしまいました。その害の大きさは計り知れないものです。法整備が急がれます。

# 私たちの生活環境を守ろう

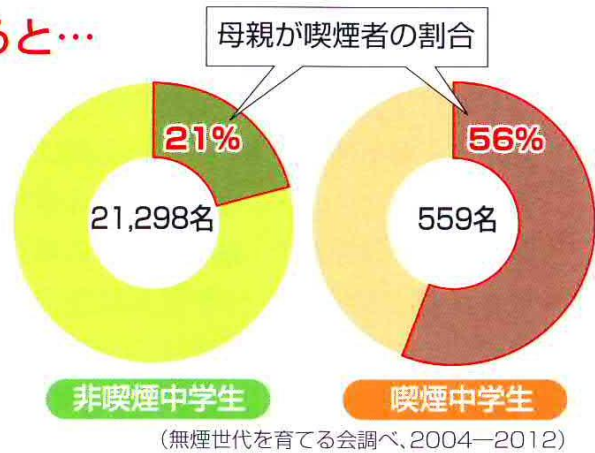
## ●茨城県と全国の喫煙率の推移

茨城県は全国で2番目に学校敷地内禁煙を決定し、その遵守率も素晴らしく、子どもたちの喫煙問題は飛躍的に改善しました。しかしお父さん、お母さんなど大人たちの喫煙率は全国以上なのです。特に女性のタバコは大きな問題です。



## ●喫煙者の母親に育てられると…

21,939名の中学生の家庭環境を調査したところ、喫煙しない中学生に比べて、喫煙する中学生の母親は喫煙者であることが多いと分かりました。受動喫煙の害だけでなく、喫煙習慣まで受け継がれてしまうのです。



## 禁煙へ：きっかけの一言集

- もうタバコって時代じゃないよね、そろそろ考えたら。
- 顔色悪いねえ、タバコのせいかな。吸う人の半分は70才までに亡くなるんだ。早死は家族にも残酷だよ。特に女性は早く老けちゃう。
- タバコを1時間ごとに吸わなかったら落ち着いて生活できないなんて、考えたら異常じゃない？
- あなたはもともとタバコなんか吸っていなかったんだよね、だまされて中毒にされただけ。何とか抜け出すことを考えようよ。
- タバコには「やめどき」ってものがあるって、あまり年行ってからだとダメ。禁煙にも旬しゅんというものがある。
- タバコを楽しんでいるわけじゃなくて、禁断症状を抑えて楽になってるだけさ。
- 子どもに残せる最大の財産は「タバコを吸わない」という習慣だといわれている。
- 「タバコは先っぽに火、吸い口にバカがついてる」「今日も元気だタバコが旨い、明日は急ごうがんセンター」なんちゃって…。

# 禁煙外来にようこそ

## ●禁煙外来へ

喫煙習慣は「ニコチンによる薬物依存症」で  
外因性精神病ともいうべきものであることが  
医学的に明らかにされ、この治療が近年急速  
に進歩しました。

禁煙を助ける薬には大きく分けて貼り薬と飲み薬  
があります。これらを利用しながらニコチンとい  
う薬物から抜け出すことができます。費用も3  
カ月で2万円くらい、タバコ代よりずっとお得

ただひたすら吸わないで我慢する時代は終  
わったのです。禁煙補助剤の利用や認知行動  
療法などでずっと楽に離脱症状を乗り越え、  
また再喫煙を防ぐことができるようになりま  
した。もちろん「病気」ですから健康保険が使  
える身近な治療になったのです。

### 確認しておく大切な2つのこと

- ①自分はタバコが好きで吸っていると思ってい  
ませんか？ →実はニコチンというドラッグ  
に脳が捕らえられ、時間ごと吸うように仕立  
て上げられていたのです。
- ②自分はタバコでストレス解消をしていると思  
っていませんか？ 気分転換にタバコ？  
→実はニコチンが切れるたびに禁断症状の不  
安・イライラが湧きだしストレスを感じま  
す。でもニコチンを再吸入すれば、立ちど  
ころに消失しますから、ストレスを解消した気  
分になるのです。これを1日中何回も繰り返  
さなければならぬ毎日になります(タバ  
コ・ニコチンがストレスを作りだしていたこ  
とに気づいてください)。



さあ禁煙外来で  
相談してみましょ。う。  
きついい方法を  
選んでくれますよ！

茨城県医師会は、県内全域で治療を受けられるよう禁煙外来の体制を整えています。

## 茨城県医師会

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 489  
(茨城県メディカルセンター 4F)

TEL : 029-241-8446 <http://www.ibaraki.med.or.jp/>