



禁煙ジャーナル

■発行人 一般社団法人 タバコ問題情報センター [代表理事・渡辺文学]

No. 346

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-4 九段セントラルビル 203

TEL: 03-3222-6781 FAX: 03-3222-6780

《郵便振替》00120-0-159803 【印刷】遠藤印刷 1部500円

健康格差生む“社会的要因” 支援のネットワーク構築急げ！

—第16回日本禁煙学会学術総会—

日本禁煙学会の「第16回学術総会」が、10月29・30の両日、関西医科大学の協力を得て、WEBオンライン方式で開催されました。大会名誉会長には大阪府医師会の高井康之会長、会長には堺市立総合医療センターの郷間巖呼吸器センター長が就任。また、厚生労働省をはじめ、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会など全国団体のほか、大阪府、大阪市、堺市などの自治体及び大阪府医師会、堺市医師会、大阪府歯科医師会など、地域の医療・保健団体多数が「後援」。

新型コロナの影響で、2020年の第14回以降はハイブリッド開催でしたが、今回は初めての完全オンラインでの開催となり、全国各地から延べ800名の参加者があり、有意義な学術総会となりました。2日間にわたっての学術総会の概要を、郷間巖大会長にご報告頂きました。(編集長・渡辺文学)

命を守るための禁煙へ

第16回日本禁煙学会学術総会大会長 郷間 巖

2022年10月29日・30日の2日間、日本禁煙学会の学術総会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、2020年以降の学術総会はハイブリッド開催でしたが、今回は初めて「完全オンライン開催」としました。

ほとんどの発表と講演とセミナーは、12月15日まで配信しています。現地で顔を合わせ気軽に意見交換するということではできなかったのですが、初めての取り組みとしてオンラインでのWeb懇親会を開催し、幾つもの部屋での気軽なやりとりができ、それぞれ大変楽しく盛り上がっていました。

■今回の学会のテーマについて

日本禁煙学会大阪支部を中心とした各実行委員の取り組みと今後への目標を「受動喫煙ゼロ」「タバコ依存なし」「タバコ規制枠組条約(FCTC)実現」の3つにまとめ、包含するテーマとして「命を守るための禁煙へ」としました。



大会長講演で話しておりますが、個人を大切に禁煙支援することにより、また禁煙支援に取り組む者が自分達へのケアも行い、その上で「全てのひとの命を守る」ことが禁煙という取り組みであるべきと考えました。

禁煙推進の目的は、喫煙者の命を守ることも受動喫煙を介した害への対応も大切ですし胎内での胎児の曝露の影響は、世代を超えて3世代にも及びます。

目の前の禁煙支援が大切ですが、喫煙行動にはその原因に本人では改善の難しい社会的要因がある場合があり、そのような状況が「健康格差」を生んでいることにも注意する必要があります。社会的要因への対応は、関係者で、地域で、専門職、医療・福祉の専門機関、支援のネットワーク、行政、政策立案者と協力関係を構築していかないとはいけません。

FCTCは、その実行ガイドの中にそのような包括的な対策も含んでいるものですが、我が国政府は、積極的にタバコ消費量を減らそうという気がないようです。

しかし、FCTCは地球の持続可能な発展の重要な要素であり、やがては国としてタバコ産業は責任を持って終了させる必要があります。

今回の学会では常に「ケア」の視点を意識しておきたいと強調しました。お互いをケアしながら、禁煙への取り組みもケアしながら、喫煙者と非喫煙者それぞれへのケアを行うことを、やはり協力しながら、最終目標と一緒に目指したいと訴えました。

—* 1頁からの続き—

■タバコを終わらせる方略

海外招聘講演は、喫煙しない世代を作る法案を検討しているニュージーランドからオタゴ大学Janet Hoek教授の講演動画に日本語訳の字幕を付けて配信しました。翻訳により、貴重な講演の内容を100%お伝えできたことは、とても良かったと思っています。

■禁煙の取り組みは命のために

一般演題では、素晴らしい学術的な研究結果や社会的な取り組みが報告されました。

「新型コロナワクチンの効果に喫煙が悪影響を及ぼす」：永野達也氏／「インプラント治療希望患者の喫煙継続の観察」：五十嵐寛子氏／「歯科衛生士学生、歯学部学生への禁煙に対する意識調査」：埴岡隆氏／「受動喫煙の状況を歯肉毛細血管顕微鏡による観察研究」：大矢幸慧氏／「妊婦のパートナーへの禁煙支援の有効性」：林資子氏／「喫煙の検査データへの影響」：渡邊エスペランサ氏、などをはじめ、新型タバコの最新研究、各世代、歯科領域、母子保健領域、職域からの報告、薬剤師、管理栄養士からの報告が行われました。

■まだ登録参加が可能です

オンデマンドで聴取できるメリットが最大限に活かせる教育的なセッションがいくつも用意できました。

ごく一部を紹介しますと、筑波大学・原田隆之教授には「禁煙支援における認知行動療法の活用」について特別講演を頂きました。書き切れませんが、循環器のエキスパートセッション、動機づけ面接および論理情動行動療法の第一人者のセミナー、コミュニティでの取組み、また小児アレルギー学会から受動喫煙防止への提言の招待講演まで、そのひとつを視聴しただけでも、今後の活動に大いに役立つ学びが得られると思っています。

いまからでも新規登録が可能ですので、未登録の方にはぜひご参加をお願い申し上げます。

第16回日本禁煙学会学術総会「命を守るための禁煙へ」 atalacia.com

【ごうま・いわお＝堺市立総合医療センター呼吸器疾患センター長】

＜新年号 原稿募集のお願い＞

『禁煙ジャーナル』新年号（1-2月号：No. 347）は、来年2月1日の発行を予定しています。

本号に、皆さまからの寄稿をお願いいたします。

「今取り組んでいる運動」「自治体などに対する要請」「日本政府に望むこと」「タバコ会社の追及」等ご自由に寄稿願えれば幸いです。

字数は500～1000字で、締め切りは1月15日までに、お送り下さい。近影（顔写真）もお願いします。

編集長・渡辺 文学

危険なサードハンド・スモーク

タバコが非喫煙者に及ぼす害としては、受動喫煙が知られているが、これとは別に衣服や家具などに付着したタバコ由来の化学物質「サードハンド・スモーク」（以下TS）の吸入も問題視されている。

新たな研究では、TSが皮膚に付着した場合、皮膚炎などの病気になるリスクが高まることが示された。TSは衣服や部屋の壁、家具、体などに残留するタバコ由来のニコチンなどを含む有害物質を吸入することを指す。

近年はTSがもたらす害に注目が集まるようになり、衣服に付着したTSが1年以上残留するという研究結果や、TSが再び空気中に広がって滞留するという研究結果も報告されている。

カリフォルニア大学の博士課程に在籍していたSakamaki-Ching氏は、TSが人体に取り込まれる際の主要経路である「皮膚」に着目し、人間の皮膚をTSに暴露する実験を行った。

実験に参加した10人はいずれも健康な非喫煙者で、被験者は20～30日間隔で行われた2回の実験セッションで、TSを染みこませた衣服または清潔な衣服を3時間着用し、その間に15分ほど運動を行った。なお、被験者には自分が着用している衣服が清潔なのか、それともTSが付着しているのかは知らされていなかった。

研究チームは、被験者から実験の10時間前、実験から3時間後、8時間後、翌朝の起床時、22時間後に血液および尿サンプルを採取し、タンパク質や酸化ストレスなどのバイオマーカーを分析。TSの付着した衣服を着ていた場合と清潔な衣服を着ていた場合で、どのような違いが現れるのかを調べた。

分析の結果、TSが染みこんだ衣服を着ていた場合では、DNAに対する酸化ダメージや血中タンパク質などのバイオマーカーが実験から22時間後まで上昇することが判明。被験者は皮膚や健康状態の変化を示さなかったものの、これらのバイオマーカーは接触性皮膚炎や乾癬に関連しているとのことで、Sakamaki-Ching氏は「これはTSの経皮暴露が、皮膚疾患の分子的な開始につながるという考えを裏付けるもの」と述べている。

今回の研究結果は、TSのリスクを人々に認識させるために役立つはずだ。研究チームは今後、より長期間にわたってTSにさらされた集団を対象にする研究を計画している。

Sakamaki-Ching氏は「この研究結果は、医師がTSにさらされた患者を診断する際や、TSで汚染された室内環境の改善についての規制ポリシー開発に役立つ」と述べている。

【yahooニュース 2022.11.25】

加熱式タバコで起きる 危険な急性肺疾患とは

サイエンスライター 石田 雅彦

加熱式タバコや電子タバコなどの新型タバコを吸うことにより、重症で急性の肺疾患が起きることがある。こうした症例報告をいくつか紹介する。



ここ数年、アイコスなどの加熱式タバコに切り替えたり、従来の紙巻きタバコと併用して喫煙する人が増えているが、加熱式タバコが販売された後から肺炎や呼吸不全などの患者の報告が少しずつ出ていた。

2016年には、加熱式タバコ利用者の20歳の男性が急性好酸球性肺炎にかかったという症例報告論文が日本から出ている。

この急性好酸球性肺炎というのは、若い男性に多い病気とされ、喫煙や薬剤、微生物などが原因で、発熱や咳、胸痛などが起きると考えられ、急速に呼吸困難になって重症化することもあるが多くの場合は自然に改善する。

喫煙を始めたばかり、あるいは短期的に喫煙本数が増える喫煙者で急性好酸球性肺炎を発症することが多いが、この症例報告論文でも、20歳の男性患者は発症の6ヶ月前から加熱式タバコを1日20本利用し始め、発症の2週間ほど前からそれが1日40本に増えていたという。

■重症化した患者ではエクモ治療例も

また2019年には、日本から加熱式タバコを吸って急性好酸球性肺炎になった、より重症化した症例報告が出ている。

この報告の患者は気管支喘息などの病歴を持つ16歳の男性で、入院する2週間前に加熱式タバコを吸い始めた。正常な肺の細胞では2%未満の好酸球が14.6%にも増え、身体への負担が大きいエクモ治療が必要なほど重症化していたという。

加熱式タバコが広がるにつれ、従来の紙巻きタバコから切り替える喫煙者も増えているが、前述したように、喫煙を始めたばかりだったり短期的に喫煙本数が増える場合、急性好酸球性肺炎のリスクが高くなる。加熱式タバコへ切り替えた直後は本数の加減がわからずに沢山吸ってしまうこともあり、これが原因で急性好酸球性肺炎を発症しやすくなることもあるのかもしれない。

2020年に名古屋市立大学の研究グループが出した症例報告では、47歳の女性が加熱式タバコに切り替えた直後に持病である喘息が悪化して咳がひどくなり、治療を受けたという。

海外からも加熱式タバコによる急性好酸球性肺炎の症例報告が出ている。韓国でも加熱式タバコの喫煙者が増えているが、2022年に出た韓国の釜山にある東亜大学の研究グループによる症例報告では、22歳の女性が症状の出る2週間前から加熱式タバコを吸い始め、咳と発熱、呼吸困難で受診したところ急性好酸球性肺炎と診断された。

この女性はパートナーから最初に紙巻きタバコを吸うことを勧められたが、次に紙巻きタバコから加熱式タバコへ切り替え、最初は1日6本だったのが症状が出る直前に1日15本に喫煙本数を増やしていた。ステロイド治療後に症状が改善し、退院後6ヵ月しても禁煙を続けているという。

■肺の細胞を自死させる加熱式タバコ

では、加熱式タバコは、なぜ急性好酸性肺炎のような肺疾患を引き起こすのだろうか。

2018年に米国の研究グループが出した論文によれば、加熱式タバコ（アイコス）と電子タバコ

（3.5%ニコチン添加）、既存の紙巻きタバコから抽出した物質を使い、それぞれヒトの気管支上皮細胞にさらして比較したところ、加熱式タバコの発生物質が細胞に対して強い毒性を示した。

それぞれ毒性は、紙巻きタバコ>加熱式タバコ>電子タバコの順に強く、同研究グループは、加熱式タバコから出る物質の毒性が細胞の自死や炎症系シグナル伝達物質（サイトカイン）の産生に関与しているのではないかとしている。

2022年に順天堂大学の研究グループが出した論文によれば、マウスを加熱式タバコ（アイコス）の煙にさらしたところ、微生物に対する肺の防御機構（好中球やリンパ球）が減衰し、細胞の自死に関係する遺伝子が多く発現していたという。

■高まるCOPDの発症リスク

同グループは、これらのことから加熱式タバコでもCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を発症するリスクがあると警告している。

また、2022年、台湾の研究グループが、アイコスと紙巻きタバコの成分を調べた論文では、アイコスは紙巻きタバコと同様に気道の炎症を増やしCOPDや新型コロナの重症化リスクを大きくする危険性があるということがわかったという。

加熱式タバコの喫煙は従来の紙巻きタバコと同様、急性好酸球性肺炎という病気を引き起こす危険性が高い。

香港の高校生で、非喫煙者と加熱式タバコの喫煙者を比べたところ、咳や痰が出るなどの呼吸器の異常が加熱式タバコの喫煙者で多かったという報告もあるが、呼吸器にとって最もいいのはタバコ会社も述べているように、紙巻きタバコも加熱式タバコも両方やめることだ。

【いしだ・まさひこ＝横浜市立大学循環制御医学教室】

韓国“ポイ捨て”撲滅へ

～渡辺編集長の主張「買取」を実施～

受動喫煙撲滅機構 内藤 謙一

当機構発行の『STOP受動喫煙新聞』では、本紙・渡辺編集長の吸い殻ひろい活動を紹介(38・39号)、各地の路上喫煙・吸い殻問題と取り組みを連載していますが、渡辺編集長の活動がその提言「吸い殻はタバコ会社が買い取る制度を」とともに『読売』に掲載された直前、韓国では自治体が同様の制度を始めたとの報道がありました。

40号(今年10月)で引用したところ、関心を持たれた渡辺編集長から依頼がありましたので、ここに一部を編集・転載します(「…」は中略)。

■ソウルで吸い殻に1kg2千円

深刻なタバコのポイ捨て問題に韓国が乗り出した意外な解決策は？

(『サーチコリアニュース』2021年10月1日)

“韓国では路上に捨てられている吸い殻は、一日平均1200万本…韓国環境省は、吸い殻リサイクルを積極的に進めることを決め…ソウル江北区は、なんとポイ捨て回収に補償金を設置。吸い殻1kgあたり2万ウォン(約2000円)、月最大6万ウォン(約6000円)までの補償金を出している”

“韓国ネット民からも反響が多く、「これは素晴らしい。全国的に広げましょう」…といった賛同の意見から、「ポイ捨てに対する取り締まりを強化するほうがいいだろう」「値上げして吸えないようにすればいい」など、厳しい意見も”

ただし、買い取るのがタバコ会社ではなく、自治体では、タバコ会社への牽制につながらず、税金の支出にもなりますが……、第一歩にはなるでしょうか？

■日本は韓国と同じ？それ以下？

しかし、韓国の状況、市民の反応も、日本とまったく変わらないようですね。

調べたところ、ソウルの問題は他にも報道がありました(先の記事より前のものです)。

「全域禁煙」を実施したソウルのある町、現状は「吸い殻が山盛り」=韓国ネット「日本は韓国以上に…」

(『Record China』2021年1月28日)

“ソウル市瑞草区…私有地を除く公共道路を「全国初で唯一」の禁煙区域に指定したが、現在はたばこの吸い殻があちこちに捨てられている状態”

“区は昨年11月2日に禁煙区域指定…新年から本格的に喫煙規制を実施…摘発時の過怠料は5万ウォン…喫煙エリアは設けているが…私有地での

喫煙が増え、あちこちにたばこの吸い殻が捨てられ「美観を損なっている」…「街灯、電柱、排水溝などに吸い殻が山盛りになっていたり、建物の前の道路や、建物と建物の間で喫煙する人も多く見られる状況”

“喫煙エリアには屋根や仕切りなどがなく、雨や雪の日は傘が必要…表示も特になく吸い殻入れだけがぽつんと置かれている…雪が積まれている、車がとめられていたりで利用できないエリアも…禁煙区域のコンビニ前で喫煙していた人は「一番近い喫煙エリアまで歩いて10分もかかる。そこまで行ってられない」…区関係者は「パラソルやブースを設置したり、ラインを引いたりすると、移動や撤去をすることになった際に負担となる”

“30カ所あるはずの喫煙エリアは…18カ所しか確認できず、区に確認したところ、最近9カ所が移動または撤去…理由は住宅、店、飲食店などからの苦情…喫煙エリア近くで商売している人によると「区から協力を求められたことはない”

“区関係者は「担当者は3～4人しかおらず、私有地での喫煙まで取り締まることは難しい」。“ネットユーザーからは「喫煙者の10人に8人がポイ捨てしている」「たばこを値上げすべきだ」「ソウル市全域を禁煙区域にして、喫煙ボックスを設置してほしい。歩きたばこは本当に腹が立つよ」などの声…「そんなに喫煙が許せなければ、たばこを売らなよ」という反論も”

なお、この記事では最後に、日本と比べた声をあげていました。

“「日本みたいに携帯灰皿を持ち歩いたらどう？」「日本は韓国以上にどこでも吸ってるよ」「日本は喫煙できる食堂が多いし、喫煙ブースも多い。繁華街の路地裏には吸い殻がいっぱい捨てられている」「でも吸い殻の山は見たことないな」「ポイ捨てる人は少ないと思うけど、ファミレスなんかで小さい子どもがいても吸ってる人は多い。非喫煙者への配慮がないね」など、日本の喫煙事情についての意見も多く見られた”

韓国については他にも、集合住宅での受動喫煙や、電車内の喫煙に注意してケンカになるなど、日本と同じ様子と思える報道もありました。『STOP受動喫煙新聞』では他の国の状況も、実際に行った人の報告も含めとりあげてきましたが(アメリカ・ネパール・香港・フランス・イギリス等)、本当にタバコというものは世界的に迷惑な、社会問題であるようです。

★韓国その他の報道は、当機構サイトで原文リンクを掲載しています。

【ないとう・けんいち=公益社団法人 受動喫煙撲滅機構：『STOP受動喫煙新聞』編集局長】

第12回「禁煙CMコンテスト」 ～入賞全16作品決まる～

禁煙CMコンテスト審査委員長 作田 学



今回も約180という多数のご応募をいただき、ありがとうございました。入選作品は「You Tube」に公開していますので、自由にお使い頂き、学校での教育などに広く役立てて頂ければ幸いです。

加熱式タバコの害が少ないとタバコ会社は宣伝

していますが、これはまったくのウソです。加熱式タバコにも有害物質や発癌物質が多く含まれているのです。決して手を出さないでください。

燃焼式と加熱式を併用していると、肺疾患になりやすいというデータもあります。

タバコに手を出すと依存症になって一生タバコ代を支払い続け、その間に病気になる、半数の人は死亡します。また、喫煙者は新型コロナウイルスで重症化、死亡しやすいことはWHO、日本禁煙学会などの多くが警告しており、すでに常識になっています。

ワクチンの効果も非喫煙者の半分でしかなく、ブレイクスルー感染も起こしやすいのです。

さらに新型コロナウイルスの後遺症も喫煙者は数倍も起こしやすくなります。なんとか、この負の連鎖を止めましょう。詳しくは講評をお読みいただきたいと存じます。

この「禁煙CMコンテスト」は、来年も続けていくことになりましたので、お待ちしております。

【さくた・まなぶ＝日本禁煙学会理事長】

命の大切さを伝える動画

禁煙CMコンテスト審査委員 藤本 祥和

今年も沢山の応募がありました。年齢層もバラエティに富み、小学生の作品や70代の方の作品も入賞しました。友達同士やグループで何本も応募して下さった人達もいて嬉しい限りです。

驚いたのは、全体的に映像のレベルが上がっていたことです。スマホで撮ってアプリで編集する、誰もが映像制作に取り組める時代

になってきたのだなあと感じました。

入賞された皆様、おめでとうございます。公開された動画の一つ一つが、命の大切さを伝える役



割を果たしてくれるはずですよ。

惜しくも入賞にならなかった中にもいい作品がたくさんありました。アイデアを考えて撮影して編集して…。皆さんが時間をかけてコンテストに取り組んでくださったことに、審査員一同、心より感謝しています。機会があれば、またぜひ応募してください。

また身の回りでも、ぜひ禁煙したい方を温かくサポートしてください。タバコで苦しむ人のいない社会を目指して。

【ふじもと・よしかず＝ラジオディレクター／カウンセラー（REBT心理士）】

【第1位】「SDGsとタバコ規制の強化を学ぶ」 【石川智美／会社員・東京都】

SDGsとは国連加盟193か国が2030年までに達成するために掲げた17の目標のこと。その3番目「すべての人に健康と福祉を」の中にタバコ関連の項目があるって、皆さん知っていましたか？

タバコの葉を乾燥させるための自然破壊、食糧不足の国でタバコ畑が作られているなど。これは2022年の「世界ノータバコデー」に即したテーマでもありました。あなたの近くにある1本のタバコが、実は遠く離れた国の自然破壊や貧困問題とも繋がっていること。問題解決への一歩は、知ることからですね。

ちなみに、審査員からは「タバコのフィルターがプラスチックごみとなっていることが分かる」とさらに良かった」という意見もありました。

第2位には5作品が選ばれました（順不同）。

【第2位】「人生は2択だ！吸う人生・吸わない人生」

【池永吉奈／クリエイティブ職・神奈川県】

タバコを「吸う人生」と「吸わない人生」をコミカルに比較。最初は大きく変わらないようでも、何十年も経つと大きな違いが。そして最後には…。

明るくコミカルで駄洒落も入った映像が好印象でした。「人生は選択の連続」ですね。長い目で見て悔いのない選択を！

【第2位】「パパと一緒に卒園（卒煙）したい」 【内野精夫／自営業・東京都】

女の子の一言「パパと一緒に卒園（卒煙）したい」が可愛らしく印象的なCM。そして家族揃っての「卒園（煙）式」。禁煙は自分のためであると同時に家族の幸せのためでもあります。子供の頃にできていた「タバコを吸わない毎日」…大人のあなたもきっとできるはず。応援しています！

【第2位】「30秒で失う10年」

【茂木光／学生・奈良県】

料理番組のパロディ「30秒クッキング～タバコ編～」。たった30秒で作ることができる紙巻き

—* 6頁に続く—

—* 5頁からの続き—

タバコ。しかし喫煙で失われる寿命はなんと10年。

タバコは、もしこれが通常の食品や飲料のカテゴリだったら、直ちに発売禁止になるはず。そんな事実を思い出させてくれるCMでした。

【第2位】「タバコの数字」〔(P.N.) =ペンネーム〕
《グラフィックオフィス・アンド (P.N.)
／映像制作フリーランス・愛知県》

お金、時間、寿命…タバコに関連する浪費について計算。塵も積もれば山となるで、積み重ねが大きな差になって現れます。そして「これまでタバコを『やめよう』と思った回数」は？ 米国の作家マーク・トウェインは「禁煙なんて簡単、もう何千回もした」と言いましたが…。数字を切り口に、禁煙を考えるきっかけを与えてくれるCM。

【第2位】「断れる勇気を」《メガフォンN by
瀬戸ゼミ (P.N.) /教授・東京都》

友達の「お前も吸えよ」の一言から始まる喫煙人生。それから十数年後(?)、口腔がんが発覚…。そんな人生を振り返れば「もし最初の1本を断る勇気があったなら」と考えさせられるCM。最初の1本、勇気を出して断りましょう。そして今吸っている人は、次の1本を吸わない勇気を！

第3位は10作品です(順不同)。

【第3位】「身体に悪いから、人は禁煙を想う」
《秋葉翔太/アパレル小売り・愛知県》

JTのCM「想うた 夫婦を想う」篇のパロディ。夫婦二人で始める禁煙が楽しい〜♪ 大きな予算を使ったJTのCMよりも、人の命を大切にすることが何百倍も詰まっています。

【第3位】「命を守る！禁煙戦士！」

《オムオム等にマグロ (P.N.) /看護師・福岡県》

禁煙の歌で育った少女が喫煙者を救う、歌心溢れるCM。ノリのいい禁煙の歌、もっと続きを聴きたくくなります！

【第3位】「貴方は吸っていますか？吸われていますか？」《城西大学/畔上歩・菊地碧・土井硫世・横島郁人》

最近タバコを始めた友人に、喫煙にどれだけお金がかかるかを説明。同じようにクルクル巻かれた紙でも大きな違いが。最後のアイデアが秀逸！

【第3位】「香り豊かな人生を」

《夕暮秘密基地 (P.N.) /公務員・東京都》

お香教室で香りを当てる催しで、生徒はなんと答えたのか…？ 香りに注目した場面設定で、見る人にタバコの臭いが充満した人生を送りたいかどうか問いかけます。

【第3位】「それでも吸うか？」

《張世達/自営業・東京都》

若者がタバコを吸おうとしたとき、強面のおじさんがタバコの害を説きます。

関西弁のおじさんのキャラクターがいい。怖い顔してタメになること言ってます(笑)。

【第3位】「本当にあった 怖い喫煙者」

《アキタカ (P.N.) /学生・東京都》

お化けも幽霊も登場しないけれど怖〜い話。怪談の語り口がいい味出しています。毒物が販売されている状況は、現代の怪談と言えるかも…。

【第3位】「孫からの手紙」《高橋ふみ子・田村
出金・高蓮昭貫・高橋忠悟/無職・東京都》

口寂しくてタバコがやめられない夫。孫から届いたユーモラスな手紙がきっかけで禁煙を決意！お孫さんとの素敵な関係が伝わってきます。

【第3位】「タバコの授業」

《Lis (P.N.) /小学生・静岡県》

「タバコはダメ、絶対」の授業をした先生が、職員室ではまさかのことを…！小学生からの応募。大人が子供に教わることって、ありますよね。

【第3位】「きっかけのお弁当」

《吉田ひまわり・松村大陸/学生・静岡県》

禁煙を決意させる奥さんからのお弁当サプライズ。家族を思う心、新しい命を大切にすることは、タバコときっぱり縁を断つ動機になりますね！

【第3位】「タマテバコ、ダメタバコ」

《真田大誠 (P.N.) /学生・千葉県》

タバコの煙が愛する人の寿命を縮める話。副流煙の被害を「浦島太郎」の玉手箱になぞらえたインパクトのある映像表現で描きました。

《You TubeのURLは以下の通りです》

<http://www.jstc.or.jp/modules/information>

《他の審査委員》

- ・宮崎 恭一＝日本禁煙学会理事
- ・平賀 典子＝日本禁煙学会評議員
- ・渡辺 文学＝日本禁煙学会理事



—* 7頁からの続き—

千葉大予防医学センターの竹内寛貴特任研究者らの研究結果。①喫煙率の低下に関連する要因として①心配事を聞いてくれる相手がいる人の割合②病気で寝込んだとき看病をしてくれる相手がいる人の割合③さらに、①②の関係を数値化した「助け合い」の点数、という三つが関連することが判明②6年間で点数が10点増えた市区町では喫煙率が2.3ポイント低下③スポーツの集まりに月1回以上参加する人の割合が6年間で10ポイント増えた市区町では、喫煙率が1.7ポイント低下④竹内氏のコメント「社会的なつながりが強い人は健康意識が高まる。今回の結果は、地域レベルで社会的なつながりが強まることで住民全体の健康意識が高まることを示唆している」。【氷飽健一郎】

＜メディア・ウォッチング＞

■10/31『東京』「公園に喫煙所許せますか？」①

足立区の住民から届いた投稿があったので取材。①区立しょうぶ沼公園内に区が設置予定。担当者は「密閉式で煙が外に漏れる心配は少ない」と話す②予定地から約50メートルのマンションに住む投稿者は「副流煙がベランダや室内に漂うのでは」と心配③投稿者が区内の同型喫煙所を見に行くと、喫煙所に入る前に火を付けたたり、ドアを開けた状態で吸ったりとマナーの悪さが目についた④「子どもや高齢者が受動喫煙の被害を受ける」とし、設置場所の変更を訴える⑤別の区民からも見直しを求める陳情が出され継続審議に⑥北綾瀬駅周辺では、歩きたばこや吸い殻のポイ捨てについて苦情が絶えず、区は喫煙所の設置で解決したい考え⑦公園での設置について、担当者は「喫煙者を1カ所に集め、分散している受動喫煙の被害を防ぐことが目的」としている⑧千代田区は累計100カ所を目標に喫煙所を設置するが、地元町会の同意が条件。都の担当者は⑨「自治体が喫煙所を設ける場合は、受動喫煙が発生しない場所にしてほしい」⑩公園内の設置については「子どもの利用状況を踏まえて判断すべき」と話す⑪大阪国際がんセンターの田淵貴大医師は「子どもや妊婦も利用する公園や駅前には、吸えない場所にするべきだ」といった内容■10/31『しんぶん赤旗』「暮らし・家庭」**「電子・加熱式タバコ」「禁煙に逆効果」**①イタリアの調査（「タバココントロール」誌から）②調査は18～74歳までの3185人を対象③2020年4～5月と11～12月の2回④紙巻き、電子、加熱式のタバコの使用状況を調査⑤4～5月の調査で紙巻きは使用歴がなく、電子タバコを使用していた人は、6か月後の11～12月の時点では、紙巻き・電子の両方とも使用していない人よりも、紙巻きタバコ使用が8.8倍に増加⑥4～5月に紙巻をやめていた人が、電子タバコを使用していた場合、そうでない人と比べ、紙巻きへの再発率が4.25倍、加熱式タバコであれば3.32倍。これは、紙巻きから電子・加熱式タバコに切り替えても紙巻きタバコを再喫煙する人が多いということを示す⑦「電子・加熱式タバコ使用は、紙巻きタバコ使用の開始あるいは再発を増やし、紙巻きタバコ禁煙を減らしていた」⑧「電子・加熱式タバコ使用が紙巻きタバコ使用を減らすための製品である、という主張は少なくともイタリアでは支持されないと言える」⑨日本の口腔9学会も、紙巻きから加熱式に切り替えても、ニコチン依存が持続するため、禁煙は困難と注意喚起⑩日本では加熱式の規制は緩い。しかし、吸引されるエアロゾルには有害物質が多く含まれ健康被害が指摘されている、といった内容■11/4『読売』（投書）**「公園内の喫煙共存するには」**。①マナーを守るなら反対ではな

い②非喫煙者と喫煙者が共存できる環境づくりにはまだ課題が多いと感じた③ボランティアの清掃活動をしていて、以前沢山あった吸い殻がほとんど見かけなくなった、といった内容■11/5『読売』**「たばこの煙不快 83%—対策求める声 半数近く」**。内閣府が発表した「世論調査」の内容を紹介。①たばこの煙が「不快に思う」との回答は「どちらかといえば」も含めて83.3%②政府への要望では「受動喫煙対策の強化」が最多で48.3%③煙を「不快」と答えた人に不快に感じた場所を聞くと④「路上」が70.2%⑤「食堂やレストラン」が50.9%⑥「居酒屋やバー」が39.9%⑦「屋外喫煙所の近く」が39.4%⑧2019年に面接方式で行った調査では「食堂やレストラン」が6割超で最多。改正健康増進法が施行され、屋内の禁煙化が進んだという背景があると見られる、といった内容■11/7『日経』（夕刊）読売とほぼ同じ内容■11/9『しんぶん赤旗』**「加熱式タバコ 口腔改善に寄与？」**「誤情報 看過できない」**「歯周病学会 再び注意喚起」**。フィリップモリスジャパン（PMI）が「加熱式タバコは喫煙者の口腔衛生の改善に寄与できるか」と題するレポートを発表したことをめぐっての「波紋」取材。①レポートは、日本人の歯周病患者を対象に、②喫煙継続群84人③加熱式タバコへの切り替え群70人④紙巻きと加熱式の併用群17人、の三つのグループに分けて調査⑤このレポートにおいて「3グループにおいて有意な差は見られなかった」。ただし「歯周ポケットの深さが大きい部位においては、加熱式切り替え群においてやや改善傾向が見られた」との見解を発表。苦しい「改善傾向」の強調だ⑥論文の執筆者全員がPMIの研究者であることが問題⑦日本歯周病学会・稲垣幸司氏のコメント「加熱式タバコによる健康被害が報告されており、引き続き検証していかなければならない」⑧PMIの口腔衛生分野の広告や販売促進活動にも、厳しい批判「PMIの広告は、最新の国際歯科連盟（FDI）の『声明』に反して、日本の口腔保健分野をターゲットにしている」、といった内容■11/11『毎日』**「ダニエル・M・デイヴィス著『人体の全貌を知れ』」「中村桂子・評（JT生命誌研究館名誉館長）」**。「ヒト生物学 世界を一つにする力に」。①この本で語られるのは人体であり、具体的には、②細胞③胚④臓器・器官系⑤脳⑥マイクロバイオーーム（微生物叢）⑦ゲノム、と紹介⑧「マイクロバイオーーム」に関しては「…人体内の微生物叢は食事や運動によって変化し、健康状態を決める」と記述。中村先生！「食事」「運動」だけでなく、「喫煙」も加えるとさらに解りやすくなったと思うんですがね（笑）■11/16『東京』**「健康被害まっぴ」**「地域の絆 禁煙に好影響か」**「全国の10万人を調査」**。

展望台

◆もうすぐクリスマス。キリストの誕生日だと思っていたが最近、キリストの降誕祭と、ミトラス教の光の祭り、ローマ帝国の土着の祭りと、古代ゲルマン民族の祭りの合体らしい、と知った。日本ではこのイベントに、仏教徒も無神論者も参加する。ケーキやチキンを食べるのだ。子どもにとってはサンタさんにプレゼントをもらう日。だが良い子でなければもらえない◆数年前、私は小学校の意見交換会に参加した。当時は運動会の際、校門前に水を張ったバケツが灰皿として置かれていた。喫煙者がたむろし、受動喫煙せずには校庭に入れない状況だったので、私はこれを問題視し、改善を求めた。すると大変な反発を受けた◆バケツは体育振興会の備品で、会議の席に設置者もいたらしい。民生児童委員等、地域の良心、地域の識者と言われる人達であったが、タバコについての知識は欠落していた。「タバコは国が認めた嗜好品!」「この席には喫煙者もいるのに・・・」。私がタバコの害を説明しようとしても、聞く耳を持たない。知識があるはずの教師はオロオロするだけ。児童数減少等により地域の協力が欠かせない事情もあり遠慮したのだろうか。私は孤立した◆半年以上過ぎてから「新任の体育振興会の会長さんと新任の町内会長さんが話し合って、校門前に灰皿(バケツ)を置くのは止めることにした」という話を聞いた。後日、町内会長さんにお礼を言うと「今はそういう時代じゃないからね」と微笑んでくださった。◆次の運動会。様子を見に行くと、バケツは置かれていなかったが、校門前の通学路は、携帯灰皿を持った喫煙者で溢れていた。仙台市受動喫煙防止対策ガイドラインには、通学路等は受動喫煙防止のための配慮が必要、と記されているのに。だが配慮の具体的な解釈には個人差がある。私は「通学路等では喫煙しないこと」だと思っているが、喫煙者の多くは「子どもが来たらタバコの火を消すこと」「子どもが通りすぎる間、火のついたタバコを持ち上げるこ

こと」「風向きに注意して吸い続けること」等と思っているのかもしれない。というか、そもそもガイドラインを知る市民は少ない◆会議で灰皿撤去に反発していた人達も、携帯灰皿を持参しマナー良く?喫煙していた人達も、本当は皆、良い人なのだ。なのに喫煙問題については思考が停止する。タバコのパッケージには「喫煙はあなたにとって肺がんの原因の一つとなります」等の警告文言が記されているが、喫煙者は市販薬の添付文書にある注意書きみたいなものとしか思わない。だって「国が認めて売っている」んだもの。善良な人々の国に対する信頼は厚く「タバコがそんなに悪いものなら、日本で売られているはずがない。警告されているようなことは滅多に起きないが、念のため書いてあるのだろう」と信じて疑わない。肺がんの手術をした人でさえ「俺はたまたま体質が合わなかったのだ。喫煙仲間に申し訳ない」と思っているのかもしれない◆ハレルヤ、すべての人に幸あれ。大人たちは皆、祝福される子どもだった。ハレルヤ、我らの罪を赦したまえ。ハレルヤ、願わくばタバコを、この世から消し去りたまえ。アーメン。【斉藤 由美】



【雑記帳】JTの新聞広告が目にとります。11月15日には、朝日、毎日、読売、産経、日経、東京の朝刊各紙に「メビウス」の全5段カラー広告が掲載され、19日には「将棋日本シリーズ」の全面広告が、やはり上記各紙に掲載されました。さらに23日には、毎日、産経、日経、東京の4紙に、故赤塚不二夫を起用して「ソーシャル ディスタンス」などと、喫煙所確保のためにふざけた言葉まで創り出しています◆これらの広告は、『日刊ゲンダイ』や『夕刊フジ』にも掲載され、各地の小紙読者から怒りの電話、メールが寄せられています◆このJTの広告料金は、ネットで検索してみますと、朝日のカラー全面広告の場合4700万円という数字が出ており、全国紙・地方紙の広告掲載料金は、恐らく3億円を上回る金額となっているのでは、と推測されます。1箱500円~600円のタバコをいくつ売ればこの金額になるのでしょうか◆2009年5月号から2015年

《お詫びと訂正》

前号の「展望台」で、タバコ問題情報センターの発足年が「1885年」となっていましたが「1985年」の間違いでした。お詫びして訂正させていただきます。

【中久木一乗】

私も「校正」の時点でチェックすべきでしたが、見過ごしてしまいました。反省! 【渡辺 文学】

の1-2月号まで、延べ57回にわたって「禁煙賛歌」を寄稿願った山家康嗣氏(号は雅宣)夫人から同氏が他界された旨、電話を頂きました。5月号の一番最初の歌は「禁煙に国が動かねば神奈川県 先頭に立つ松沢成文」という歌で、氏のモットーは「禁煙は愛」でした。心からご冥福を祈ります。(文)