



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. 353

〒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

吸い殻の海洋汚染は深刻だ 根本解決策は喫煙者の削減！ ～諸対策の効果は限定的～

喫煙については、1980年代以降、数多くの能動喫煙・受動喫煙、そして数年前からは三次喫煙 (third hand smoke) という形態による健康被害も明らかとなっており、世界保健機関 (WHO) ではタバコ規制枠組み条約 (FCTC) を各国が締結することで、対策の効率化を図ってきました。さらに昨年からは新たに「環境問題」がクローズアップされ、WHOでは「地球環境を破壊するタバコ」と題して①紙巻きタバコ製造のために伐採される木材6億本！②タバコ製品の製造と消費で発生する二酸化炭素8400万トン！③タバコ製品の製造のために消費される水220億リットル！と具体的な数字を挙げて規制の強化を訴えました。また、米環境団体のSTPA (Stop Tobacco Pollution Alliance) が、NYタイムズと共同で、タバコフィルタープラスチック汚染がもたらした損失の全額補償を求めるキャンペーンを開始しています。今回は「タバコと環境汚染」について、最新の情報を基に、石田雅彦氏から寄稿を頂きました。(編集長・渡辺文学)

タバコ吸い殻の「毒性」を考える

サイエンスライター 石田 雅彦

タバコが有害なのは周知の事実だが、ポイ捨てされた吸い殻はどれくらい毒性があるのだろうか。これまでの研究から考えてみる。

■吸い殻の行方

先日、京都市にある私立水族館で、屋外に置いていた水槽の魚類がほぼ死んでしまったという。水槽内を調べると、タバコの吸い殻が1本出てきたということで、これが原因だった可能性がある。

同館では一時、展示を中止することにした。

海水浴場へ行くと、よくタバコの吸い殻を見つける。シーズンではない清掃前は特にひどい。

こうしたタバコの吸い殻は、浜辺で吸われてそのままポイ捨てされたものもあるが、多くは街中でポイ捨てされ、それが排水口から河川を経て海へたどり着き、浜辺に漂着したものだ。タバコの吸い殻は小さくて軽く水に流れやすいため、雨が降った後などは特に海へ流れ、浜辺を汚染する。



喫煙者はよく道路脇の排水口をめがけてポイ捨てするが、そのタバコの吸い殻がやがて海へ至り環境を汚染することを知っているのだろうか。

■吸い殻の生物への影響は

当然、こうしたタバコの吸い殻は毒物のかたまりだ。イラン、米国、ドイツの研究グループが、ペルシャ湾のハゼ (ムツゴロウに似た種類) に対し、タバコの吸い殻を浸した水溶液がどんな影響を及ぼすか調べたところ、喫煙後の吸い殻が最も毒性が強く、低濃度の水溶液でも血液中のヘモグロビンが減ったり白血球数が大きく増えるなど、ハゼを殺す危険性があることがわかった。

イタリアなどの研究グループが、地中海のムール貝 (ムラサキイガイ) に対するタバコの吸い殻の影響を調べたところ、タバコ由来の化学物質や重金属の体内蓄積、免疫系の変化、抗酸化反応や神経毒性反応などの増加、ペルオキシソームという代謝などを行う細胞内器官の増加とDNA損傷といった変化が観察された。

また、ムール貝にはニコチンを代謝する酵素がないため、ニコチンを吸収しても代謝せず、神経毒性が悪影響を及ぼすと考えられている。

— * 1頁からの続き —

タバコの吸い殻による生態系の影響についてはここにきて多くの研究が出てきている。海の夜光虫の発光が減ったり、貝類の細胞の自死が増えたり、ゴカイのDNA損傷が増加し、生態が変化して穴を掘らなくなるなどの悪影響が報告されている。

■ニコチンだけではない有害物質

1本のタバコの吸い殻が環境中へポイ捨てされると、1リットル当たり2.5ミリグラムの濃度になるようだ。ニコチンは殺虫剤に使われるように毒性も強く、ヒトの大人の経口致死量は30ミリグラムから60ミリグラムとされているので、吸い殻1本でも小さな生物にとっては生死に関わる濃度になることが考えられる。

冒頭の京都の私立水族館の事例が、タバコ1本でのことかどうかわからないが、タバコの吸い殻にはニコチン以外にも多くの有害物質が入っていて、ヒ素、重金属類、多環芳香族炭化水素といった有害物質が検出される。それは加熱式タバコの吸い殻でも同じで、水族館で魚が死んだ原因についても十分な可能性がある。

■膨大なポイ捨てタバコの数

また、加熱式タバコにも付けられているタバコのフィルターは一種のプラスチック繊維だ。自然環境中へ放棄されると分解されにくく、マイクロプラスチックとして長期間残存する汚染物質となるフィルターは、そのままの形で環境中に存在し続け、2年経っても38%ほどしか分解されず、完全に分解されるまでには2.3~13年ほどかかる。

毎年、世界で約6兆個のタバコの吸い殻が生まれ、そのうちの4兆5000億個がポイ捨てされ、タバコの吸い殻やタバコ由来の廃棄物は世界の海岸で清掃された総廃棄物の19~38%と見積もられている。1年のタバコ生産量の3/4が吸い殻としてポイ捨てされるとすれば、日本の場合、年間1000億本以上がポイ捨てされているというわけだ。

■結局は喫煙者を減らすしかない

こうしたタバコの吸い殻問題には、諸外国も悩まされている。アイルランドはタバコ会社にポイ捨てされた吸い殻の清掃費用の負担を義務づけ、スペインではタバコ会社にポイ捨てされた吸い殻の撤去費用の支払いを義務づけるなどの動きがあり、これはEU全体の取り組みで他のEU各国にも広がる可能性がある。

だが、前述したようにタバコの吸い殻は、小さくて軽く環境中へ急速に広がる。清掃するにしても限界があり、タバコ会社へ負担を求めてもポイ捨てが減るとは限らない。

— * 右下に続く —



喫煙者の新型コロナ死亡リスク

~ 韓国の「コホート調査」成績 ~

日本禁煙学会理事 松崎 道幸

【論文の要旨】 韓国のコホート調査で解析した結果、生涯非喫煙者と比べた新型コロナ死亡リスクは、現在喫煙者で3.75倍、禁煙から2年以内の前喫煙者で3.74倍と有意に増加していました。

しかし、禁煙から2年以上経った人々の死亡リスクは3分の1に激減していました。

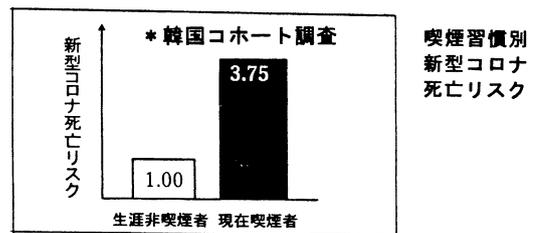
【解説】生活習慣と病気の関係を明らかにするためには、「コホート調査」が最適です。

「コホート」とは、古代ローマの軍隊の数百人程度の兵員単位を表す言葉です。現代の疫学調査では数千人から数十万人の登録した人々に、定期的に質問票を送りデータを処理します。

病気と生活習慣の関係をつかむためには、「断面調査」という方法もあります。これはある年に、病気になった人と病気にならなかった人を選び出して生活習慣や性別などの特性と比べる手法ですが、断面調査には大きな欠点があります。

一例として認知症を取り上げます。30年ほど前、アルツハイマー型認知症になった人はタバコを吸わない人に多いという断面調査が発表されました。タバコ産業は、鬼の首を取ったようにこのデータを喧伝しました。しかしこれは、すぐに「生存の差バイアス」によるものと看破されました。

タバコを吸う方が認知症になっても、がんや心臓病などのために早死にします。一方、吸わない方は認知症となっても比較的長く生きる。その結果、ある時点で調査すると、認知症になっている方の大多数がタバコを吸わない方になってしまうのです。これが「生存の差バイアス」なのです。



— * 左からの続き —

そのため、オーストラリアでは、プラスチック汚染の原因になっているタバコのフィルターを規制する動きがある。タバコにフィルターを付けられなくなれば、タバコの売り上げが減り、環境への負荷も減ると考えているからだ。

タバコのポイ捨ては、いくら喫煙所を増やしても解決しない。街中の喫煙所へ行くとわかるが、喫煙所の周辺の植え込みにはたくさんのポイ捨てタバコを見つけることができる。根本的な解決策は、喫煙者に禁煙サポートをし、タバコをやめてもらって喫煙者を減らしていくしかない。

【いしだ・まさひこ】

「種をまく人」に感動

—お薦め 山梨県立美術館—

無煙映画大賞審査委員長 見上喜美江



今年は公共交通機関を使つての温泉旅行を楽しんでいます。先日、身延線沿線の下部温泉へ行く途中ついでに、甲府にある山梨県立美術館に

ミレーの作品を見に行きました。

「落ち穂拾い」とか「晩鐘」など、農民を描いた画家としての一般的な知識しかありませんでした。しかし、館内でミレーの生涯を紹介するアニメーションビデオを見て「種をまく人」が出版社のロゴになっていることを知り、言われてみればよく見ていることを思い出しました。

夜が完全には明ける前の暗いうちから力強く種をまく農夫、そのはるかかなたにうっすらと光明が見えています。出版社は市民に向けて「明るい社会を目指し、本という知の種をまいている」ことに気付かされました。(いまさらですが……)

■「無煙映画を探せ！」

ところで私は、皆さまの心強い応援や励ましを得ながら、ブログによる映画評「無煙映画を探せ！」という活動を続けています。

その目的は、①未成年者・若者らが、映画の喫煙シーンをきっかけにタバコに興味を持たせない②せつかく禁煙に成功したのに、おいしそうに喫煙する場面を見て再煙してしまうことのないようにする、ということなのです。

■褒められた方が効果的

「モクモク映画をぶったぎれ」の方が効果があるのではないか、という意見もあります。そこは私の個人的経験から「人は褒められると伸びる」という信念があり、映画関係者もきっと褒められたほうが嬉しいだろうと思うからです。

ときには誤解や曲解をされることもあります。「スモークハラスメント」という、なかなか個人では口に出せない辛い思いを持つ人に代わってタバコの扱いを考えてもらえるきっかけになればと願っています。

タバコの煙に苦しんでいる人や、タバコをやめたいと思っている人の目に留まると嬉しいです。ちなみに当ブログには毎日150人から多い時で400人を超える人が覗きに来てくれます。ありがたいことです。

■タバコネタの作品は

さて、最新の映画情報として「タバコネタ」が目立った作品を紹介します。

◆「ロストケア」：前田哲監督

献身的な介護福祉士(松山ケンイチ)がタバコから抽出したニコチンを使い対象者を「楽にして」あげます。殺人として立件しようとする検事役の長澤まさみとの対決場面が見どころです。

◆「銀河鉄道の父」：成島出監督

宮沢賢治の父親が主役です。みなさんご存知のように賢治の妹は結核に罹患しますが、今では信じられないことに、当時は「タバコを吸うと結核が治る」と言われていたようです。「タバコを吸っていた」という言葉は「結核になった」と意味していたという流れがありました。

◆「妖怪の孫」：内山雄人監督

安倍元首相の真の姿を、妖怪と言われていた祖父の代から検証しようと試みた作品です。

その中に、人々の中にいる妖怪の例として、電車の中で泣く赤ちゃんに「うるさい！」と言う、ネコが糞をすることを怒る、そして「家の側でタバコを吸うと嫌な顔をする」という例えがあげられていましたが、これはタバコの煙は有害であるという常識から考え、当然の主張で決して妖怪ではないと思います。

《余談》

「種をまく人」は同じテーマで複数存在するそうです。手元にある洋画集の「種をまく人」はボストン美術館のものでした。山梨県立美術館でぜひ本物をみてください。

なお、山梨県立美術館は、入館料が65歳以上は無料です(常設展)。それが嬉しくて、お礼に館内のカフェでランチに「種をまく人ドリア」を食べ、お土産にショップで山梨名物印傳の「種をまく人ポーチ」を買いました。(商売上手!)

「種をまく人」を見て「タバコフリーの種」を微力ながらも諦めずにまき続けていこうという思いを強く持った次第です。暗い中にも光明はありますね。本物のアートのパワーはすごい!

【みかみ・きみえ=フェアトレード&ブックカフェ「アシアベ」オーナー】

日本禁煙学会 無煙映画審査担当

Mail:susu-kimi@nifty.com

映画評ブログ:「無煙映画を探せ」



文化人類学者 磯野真穂氏の 「タバコ擁護発言」を啜う！

禁煙ジャーナル編集委員
水飽健一郎

朝日新聞（デジタル版：5/31）で、磯野真穂氏（文化人類学者）が以下のような発言をされた。

* 何かの価値判断をする際「健康に良いかどうか」が基準になる考え方を「ヘルシズム」(healthism)と呼びます。「喫煙は悪、禁煙は善」というものの見方は、ヘルシズムの最たるものと言えるでしょう。人間は古来から、タバコのような嗜好品を場に応じて楽しみ、生活に彩りを与えてきました。しかし、これらもヘルシズムの観点から見れば全て悪となるはずです。（以下* =磯野氏の発言）

* 何かの価値判断をする際「健康に良いかどうか」が基準になる考え方を「ヘルシズム」(healthism)と呼びます。「喫煙は悪、禁煙は善」というものの見方は、ヘルシズムの最たるものと言えるでしょう。人間は古来から、タバコのような嗜好品を場に応じて楽しみ、生活に彩りを与えてきました。しかし、これらもヘルシズムの観点から見れば全て悪となるはずです。

■「嗜好品」は時代遅れ

喫煙は「生命」を脅かす重大なリスク要因だ。これは科学的事実である。だから、日本でも2018年以後、広辞苑や小学館提供の「デジタル大辞泉」ではタバコを「嗜好品」には入れていない。

一方、子どもたちの「生きる力」をはぐくむ観点から、学校では「生涯にわたって喫煙しない態度の育成」が進められている。だから、この面からもタバコ・喫煙は「悪」なのだ。

しかし、タバコ製品は合法的（悪法も法なり？）存在だから、喫煙者が禁煙を望まない以上、医師でも「強要」は不可能だ。磯野氏は一つしかない「命」ではなく、幅広い「健康」概念で、有害性やリスクの相対化を図っているのである。

* そう述べると、タバコの匂いが人に迷惑をかけるからダメなんだ、という反論がきそうです。でもそういう方はぜひ、アラン・コルバン『における歴史—嗅覚と社会的想像力』を手にとって頂きたい。何が「悪臭」とされるかも、歴史や文化の影響から逃れていないという本です。タバコは非常に良くないもので、喫煙者は社会的悪だというような考えが、タバコの匂いを悪臭と結びつけるのに一役買っている可能性は大いにあります。

■匂いではなく～受動喫煙をどうお考えか

磯野氏は「匂い」と「臭い」の違いを百も承知
4 だろうが、あえて「匂い」を選択。「匂い」だと

「迷惑度」が下がるとっておられるようだ。

それはともかく、タバコ葉に添加物がなかった時代はそれほどの「悪臭」ではなかった可能性があり、添加物が使用されるようになって悪臭度が増加したという見解がある。ほかに漸次、悪臭と感じさせてきた「歴史や文化」があるなら、知りたいところだ。また、「匂い」で受動喫煙の問題を避けているようにも見える。

* 本紙（朝日新聞）への寄稿がある医師の大脇幸志郎さんが書かれた『「健康」から生活を守る』には「現代社会はかなりの危険を排除することに成功したため、晒される危険といったらせいぜいタバコくらいになった。しかしだからといって、タバコをやめろというのは適切な助言だろうか」といったことが書かれています。

おっしゃる通りだと思います。「禁煙＝幸福の追求」といった図式は、そんなに簡単に成り立たないはずです。とはいえ、ヘルシズムの勢いは今後も止まらないでしょう。タバコの排除に成功したら、次のターゲットはおそらくアルコールだと思います。私は非喫煙者ですが、最近の禁煙推進は少々行き過ぎであるとする立場です。

■「タバコをやめろ」は「命令」のはず

医師らがいきなり喫煙者に「タバコをやめろ」などと言うはずもないし、言ったとすればそれは「命令」であり「助言」ではない。「いのちが惜しくば」「健康を重視するなら」の前置きがあるはずなのに、それを外して「やめろ」にし「助言」という。矛盾だし、ご都合主義なのだ。

また、磯野氏の言われる「禁煙＝幸福の追求」という「図式」は、命令・強要された「禁煙」を想定しているようだが、命令・強要で「禁煙」する者など、一人もいないから、確かに幸福を追求できない“図式”だ。

しかし、やめたいと思いながら吸い続けてきた喫煙者が禁煙を決意し、成功すれば「禁煙＝幸福の追求」といった図式が確実に成り立つ。

一方「摂食障害回復支え合いサイト 未来.net」にアップされた記事では「ちまたに出ている情報は小馬鹿にしていい」という見出しがつけられていて、磯野氏は以下のように発言している。

* 抗生物質を使った肉は一切食べてはならないとか、マーガリンを食べるなんてもってのほかとか、有機農法の野菜じゃないといけないとか、もう挙げだしたら際限がないくらい。でもちまたにあふれているそういう情報をうのみにしたら何も食べられなくなっちゃう。（中略）

たとえばマーガリンをたくさん食べると、〇〇という病気になりやすいというデータがあるとする。でもそれはあくまでもそういう傾向がある、ということであって、マーガリンを食べたあなた

に当てはまるかはまったくわからない。(中略)

もっといえばタバコは科学的に身体が悪いことがかなりはっきりとしたデータとして示されている数少ないものだけど、ヘビースモーカーでも長生きする人は長生きする。でもその横で、タバコもお酒も一切やらなくていわゆる「健康的な生活」を送っている人が、がんになったりする。

■ “無駄な努力論”

上記、磯野氏の発言の約11年前に小谷野敦・斎藤貴男・栗原裕一郎氏による『禁煙ファシズムと戦う』という本が発行(2005年10月1日)された。

この本の中で、斎藤氏は「どんなに無茶をしようが、長生きする人はするし」と発言している。一方、磯野氏は上記サイトで「ヘビースモーカーでも長生きする人は長生きする」と述べているから主張は全く同じだ。小谷野氏と斎藤氏の対談の中では以下のように主張している。

【小谷野】 実は私、遺伝だと思っているんですよ。つまり人間の寿命というものは、だいたい遺伝で決まっています、節制しても寿命なんてせいぜい五年伸びたり縮んだりする程度だと。(中略) つまり、人間の寿命やかかる病気というのは、もう先天的に決まっているんだという事実から目をそらすために「生活習慣病」というのが出てきたんだと私は思っています。

【斎藤】 生活習慣病の出現が、なぜ目をそらすことになるんですか。

【小谷野】 つまり、遺伝的に病気になると決まっているという事実に対して、人々は恐怖するわけですね。それに対して「たばこを吸わずに健康な生活をすれば、節制すれば、長生きもできますよ」というふうに言っているわけです。

【斎藤】 なるほど。そういう意味はあるでしょうね。僕も特に肉体の寿命については、基本的に小谷野さんと同じ意見です。(中略) どんなに無茶をしようが、長生きする人はするし、すごくストイックな生活をしてる人が簡単に死んでしまったりもする。そういうことから目をそらす効果というのは、確かに「成人病」を「生活習慣病」って言い換えたのとたん、健康、節制が大事だというイデオロギーや健康ビジネス促進の立場にはすごく合いますよね。

■ 「無知蒙昧」の発言と言えるか

上記の発言が「無知蒙昧」の発言と思う人はいるだろう。だが、発言者が喫煙者と非喫煙者とでは、質的に全く異なっていると思う。

喫煙者はタバコ有害情報の否定を自分に向けて発信することで心の平静を保ち、非喫煙者は「自分の立ち位置」が有利なることを計算するのだ。例えば、上司が非喫煙者の部下と対話中に「吸ってもいいか」と問われた際、「ダメです」ではな

く「どうぞ」と笑顔で答えるようなもの。

また、タバコの有害情報が数人の仲良しグループのなかで話題になったとする。喫煙者がいたとして、非喫煙者が喫煙者に、①禁煙を強く勧める②中立の態度をとる③「大丈夫、大したことはない」と情報の価値を低める発言をそれぞれ行つたとすれば、喫煙者が喜ぶのは③であろう。

和田秀樹医師の本がバカ売れするのも、人の弱みにつけ込んで、「大丈夫」と安心させるからだ。

■ 『禁煙ファシズムと戦う』の書評

前記の『禁煙ファシズムと戦う』という本の書評欄(Amazon)に、津田敏秀氏が以下の文を投稿されていた。津田氏は岡山大学大学院教授(医師・医学博士)で、反喫煙活動にも熱心な方だ。

《最高の反面教材》

「良き師の元に良き弟子は育たない」「偉大な教師は心に火をつける」・・・、反面教師というものが、結構世の中の役に立っていることを示す言葉だ。そういう意味でこの本は格好の反面教材である。喫煙と肺がんの因果関係が明らかになって半世紀近く経ったこの時代に、このような本を出版される視野の狭さは特筆すべきありがたさである。依存症に陥って正常な判断ができない喫煙者を禁煙させるために、保健医療従事者に求められるのは知識と説得力である。

この本の内容にすべて反論できるだけの知識と説得力を保健医療従事者は身につけなければならない。保健医療関係教育機関では、この本をできる悪い学生を卒業させるための反面教材として用いるべきだろう。禁煙関連の医学会も教材として採用すべきだろう。痛々しいくらいだ。

このような人物の寿命がタバコにより縮むのは惜しいので、タバコをやめていつまでも活きの良い文章を書いてほしい。

それに比べて「国家に隷従せず」と言いながら、自分はニコチンに隷従しないでニコチンに隷従せざるを得ない人たちをまるで「自由」であるかの如く表現する斎藤貴男氏は少々ずるい気がする。

ただ、本書の難点を挙げるとすれば「本気で戦うから本気でかかって来い！」と本のオビに書いているにも拘わらず、小谷野氏が最初から本気で逃げている点だ。オビを取り除いて売るか「反面教材として最適」とでもオビを付け替えるのが妥当だろう。

■ タバコ擁護派の「卑しさ」

上記の本も確かに「教材」だが、私は津田氏の書評が「最高の教材」だと思う。津田氏は温厚な方だろうから、斎藤氏に対して「少々ずるい」と評されている。だが、私は彼らに卑しさを覚えるのである。

【ひがの・けんいちろう】

健康長寿めざし禁煙

—2000年に禁煙成功—

福島県南会津町 農業 大竹 幸一

私は、地元の高校を卒業した後、世田谷区の東京農業大学に入学しました。1年生の時は江東区亀戸の姉のアパートから農大まで通いましたが、2年生からは農大のすぐそばの学生寮に移り、4年生までいました。



当時の空気は、成人すればタバコや酒をたしなむのが普通という雰囲気もあり、20歳になってからは大人の勲章のようにたしなんできました。

しかし、40歳を過ぎてからタバコが旨くないと思う時があり、1ヶ月位の禁煙を2~3度したものの、なかなか止められずにいました。

そうしたなか、48歳の時、2000年という区切りの年を迎えましたので、記念に残ることをしたいと思いました。

ちょうど、年末に買ったセブンスターをマズイと思いつつ吸っている最中でしたので「これが終わったらやめよう」と思い、1月10日から完全禁煙とし、23年目となっています。

■禁煙の効果あれこれ

禁煙して一番スッキリしたのは、火事の心配がない、ということです。火を消したつもりでも、灰皿から落ちていてテーブルを焦がしたことが何度もありました。

二つ目に良かったのは、交通事故の心配がないということです。以前は車を運転しながら吸う場合、ライターで火を付ける数秒の間に車が蛇行してヒヤリとしたり、危ないことがありました。

三つ目は、当時、子供が高校3年を頭に3人いましたので、口が「臭い」と言われなくなったことです。

その子供たちも今では40代になっていますが、誰もタバコは吸っていません。

お盆や正月には孫も含めて10人位集まりますが部屋の空気がきれいで、火の心配がなく安心です。

4番目は当然のこととして、経済的負担の軽減でした。5番目は肺を初めとした肉体的な健康に直接つながったことです。

■啓蒙活動が重要

タバコは健康増進法により、2020年4月からは原則として学校、病院、公共施設、路線バス、航空機などは敷地内も禁煙となり、受動喫煙の心配はかなり減少しました。

この措置は、タバコの有害性を示しておりますが、中毒のためやめられない人が多く『禁煙ジャ

ーナル』のような啓蒙活動は大いに必要です。

最終的には、タバコの生産中止まで行かないと完全禁煙は困難と思われれます。

なお、アルコールについて私は、お祝いごと以外は飲まないようになりました。理由は、数年前から夜に2~3度起きるようになったため、医師に相談して薬を飲んだところ、ぐっすり眠れるようになったためです。

■楽しい短歌会の講師

酒もタバコもやらず「何が楽しいの?」と言う人もいますが、私は35年ほど前から短歌を趣味としており、5年ほど前から町内の短歌会の講師をしています。

毎月、会員から寄せられた30首ほどの短歌の添削を行って定例会で説明をしており、ちょうど良い頭の体操となっています。

会員の短歌は、毎月4首が町の広報に掲載される他、希望者によっては新聞に投稿して採用されたり、各種短歌大会に応募して入賞したりしています。

さらに、運動不足にならないよう5000歩を目標にほぼ毎日散歩をしています。大雨の時などは家の廊下を散歩しています。

■100歳目指して頑張りたい

私の長男は東京で仕事をしており、定年は70歳になるだろうと言っていますので、あと25年は帰って来ないと思われれます。

25年経てば私は96歳になってしまいます。31歳の時に新築した家を空き家にしたくないという思いもあり、短歌と散歩を楽しみながら100歳までの健康長寿をめざし、禁煙と原則禁酒で頑張りたいと思います。

【おおたけ・こういち=元南会津町議会議員】

《大竹氏の短歌紹介》

- ・「2000年」記念しタバコやめようと
最後の一本ゆっくりと吸う
- ・年末にセブンスターを買いもとめ
一月十日に最後むかえる
- ・フクシマの「原発ゼロ」の大見出し
記事に小さく「四十年後」
※(2019年:福島県短歌祭で三席入賞)
- ・会津より万葉集にただひとつ
載る歌の碑を妻と見上げる
※(2020年:NHK短歌大会で佳作入選)

《ひとこと》 大竹氏は南会津町の町議会議員として活躍されていた時期がありますが、現在は同町塩江地区の区長を務めています。

小紙の執筆者は、これまでは読者、関係者に限られていましたが、「運動に関わっていない方の原稿も」と考え、大竹氏に寄稿をお願いしました。ご快諾を感謝します。(編集長・渡辺文学)

＜メディア・ウォッチング＞

■7/25『毎日』「禁煙ニッポンどこで一服」。「吸わせる」ことが前提の記事。リード文が①外国人観光客が「喫煙所難民になっている②喫煙環境の不備はマナー違反の増加…の懸念、とあるように、「マナー違反」は「喫煙所の少なさ」が原因、と言わんばかりで、受動喫煙させないことが「マナー」という思考はゼロ。末尾は「観光まちづくりに詳しい井門隆夫・国学院大教授（観光マーケティング）のコメント「行政が喫煙対策を進めるのはもちろんだが、喫煙所や看板の設置には多額の予算がかかる。観光振興には、インバウンド関連の事業者も率先して取り組む必要がある。喫煙所の場所を知らせる情報が少ないことが課題で、外国人向けに喫煙所案内アプリなどを事業者が開発すれば、だれもが使えて効果的ではないか。官民で創意工夫して、マナーの改善を図ってほしい」

■7/27『日刊ゲンダイ』[和田秀樹 笑う門にポケはなし]「高齢スモーカーは禁煙しなくていい」。

「…たばこを吸い続けて80歳を迎えるような人は、それからさらに吸い続けても寿命は変わらない可能性が高いと解釈できます。長くたばこを吸い続けた人が突然禁煙すると、それによるストレスのほうがよくないかもしれません」と主張されているが「可能性」「かもしれません」と濁しているように、禁煙で発がん寸前の人が発症しないで済む「かもしれない」し「可能性」だけであるよね（笑）。和田氏の最新の著書「どうせ死ぬんだから」の書評に「精神科医は『簡易精神療法』という、名前の通り簡単なカウンセリングしかできない。本格的なカウンセリングができるのは、心理士なのだ」「和田秀樹は、医師免許しか持っておらず、心理士資格を持っていない…にもかかわらず、世間の精神科医への誤解を取って解かないまま、誤解を利用して、本格的な心理学のように装って、簡易精神療法レベルの本を出版している」「精神科医のこうした商売のやり方は、景品表示法の優良誤認や有利誤認といった所に抵触しないだろうか？心理士資格を持たない精神科医が、心理学の本を出版する事は、消費者庁や厚生労働省が規制した方がいいと思う」とあった。相当アタマにきている心理士か医師の方のようです（笑）

■7/28『東京』「明大煙たい話」「喫煙所撤去で路上に」「規制と苦情…悩む対策」「各大学分かれる対応」。明治大学駿河台キャンパス近くの住人から「路上で喫煙する学生が目立つ」との情報に基づいて、明治大、同学生、千代田区安全生活課に取材、さらに近隣8大学（大妻女子大、共立女子大、東京家政学院大、二松学舎大、日本大理工学部、法政大、専修大）と筑波大の対応を調査。この記事で残念に思うことは「愛煙家の学生が」「愛煙家の学生は」「望まない受動喫煙をなくそうと屋内を広く禁煙とした」などと喫煙者

を美化したり、受動喫煙防止の目的を矮小化する記述があったこと。だが、末尾の産業医科大・大和浩教授のコメントが的確で、記事の価値をアップしています（笑）～「大学を学内禁煙にすることは、①受動喫煙防止②十八～十九歳の学生が吸い始めない」という二点で重要だ。ただ、近隣住民に配慮し、喫煙目的で学外に出ようとする学生への対応も求められる。禁煙を促すため、近くの薬局で入手できるニコチンガムのクーポンを配布することも一つの手だ。就職等で喫煙者は不利になる企業が増えてきたという社会情勢を周知するなど禁煙に向けた啓発の取り組みも欠かせない」

■8/1『日刊ゲンダイ』「健康管理強化よりも従業員の満足度重視が本筋」。末尾に「企業も役所も、禁煙をはじめとする健康管理強化を声高に叫ぶ前に、働く人たちの幸福度アップにつながるような職場環境づくりを進めていくのが先決ではないか」とあるように「喫煙人口減少をのぞまない企業」の期待に応える記事（笑）

■8/2『東京』「予防可能がん 負担1兆円超」「感染、喫煙、飲酒が高リスク」。国立がん研究センターなどのチームが発表した「生活習慣や環境などのリスク要因」と「日本社会の経済的負担」の内容を掲載。「予防可能ながん」の負担額は約1兆240億円で、うち「能動喫煙」によるものは約4340億円

■8/2『日経』「がん社会を診る/中川恵一」「がん対策に男女格差は不要」。6月に発表された世界禁煙デー経済フォーラム（WEF）2023年版におけるジェンダーギャップ指数を紹介。①日本の指数は146カ国中125位②ベストの国はアイスランドで、ノルウェー、フィンランドといった北欧諸国が続く。これらの国では男女の喫煙率にも格差はほぼ見られない③韓国の指数は105位、中国も107位。これら3国では喫煙率の男女差も大きく、男性の発がん原因2割から3割が喫煙なのに対し、女性では5パーセントもない。儒教文化が影響しているのかも④働く世代のがん患者は女性が多い反面、会社でのがん対策は男性目線のまま。職場でのがん対策にジェンダーギャップは不要、といった内容

■8/8『朝日』「日本生命、核兵器・たばこにNO」。①環境（E）・社会問題（S）/企業統治（G）に配慮する投資方針を7日付で改訂。これまでも生物兵器や対人地雷を製造する国内外の企業への投融資はしないとしてきたが、新たに核兵器を追加②ポテトチップスやマーガリンなどに使われるパーム油の生産も、環境破壊や児童労働の問題がある場合、関連企業への投融資をやめる③たばこ関連企業も含め・株・債券への投資、融資のいずれも控えるといった内容

■8/4『産経』「全席喫煙可能コーヒー店思わぬ反響」「路上喫煙・受動喫煙減った」「喫煙者、非喫煙者が心地よく共存できる視点を」。見出しのように“吸わせる側”の期待に応えた記事。記事に「東京都」は出てこない（笑）

展望台

◆タバコ使用の科学が解明され、タバコが如何に人間社会に有害であるかが明らかになった現代でも「タバコのある社会」を少しでも長く存続させることを願っている非社会的集団がある。タバコは偶然発見し改悪して商品化に成功した「乾燥した草の葉」で、重量・体積のわりに（麻薬性物質の特性で）高価で取引でき、商品管理も特殊な苦勞も少ない麻薬様物質である。日本の場合は国のお墨付き管理の下で経営を続けているのだから、体制継続を願って不思議ではない。従って、いろいろなチャンスをとらえて「タバコのある社会」の存続を図るために、タバコ問題の本質から国民の目を逸らそうとしていることも不思議ではない◆もちろん、タバコを扱っている人が全て悪人とも言えない。ニコチン切れの不快感に苦しむ依存症患者にニコチンを与えることは、一時的に禁断症状を和らげ、苦しみを軽くするその瞬間だけ見れば美談にも見える。現実はその一時の快感のために、依存症の病状はさらに進行し、患者の苦しみは増し、やがては病を得て長い療養の末短い生涯を終えることが多い。しかし、タバコ信奉者の目には美談だけが見え、病状は見えず理解できない。禁煙ホテルでの喫煙者も、水槽に吸殻を投げ入れ魚を殺した人も、無理解者で決して悪人ではないと思われる◆一時の快感のためにタバコを使用することで、人生の価値を大幅に低下させてしまうことを、人間は約500年かけて知った。文化国家では体内に入れるモノ・入るモノ、即ち薬品や食品に関しては、たとえ被害を被る人が僅かであっても、国民を守るために法律で使用を規制するのが当然である。ところが、日本ではタバコの安全性に関しては何の規制もないのである。・・・このことは、日本のタバコ問題の最重要

課題であるので、以前にも本欄で触れたことだが、再度皆さんに訴えたい◆日本では法律で「タバコは薬品でも食品でもない」とされ、タバコを規制する法律がないのだ。これで国民の安全を守れるだろうか？私たちは安全で安心の環境で、健全で豊かな人生を送る権利を持っているはず。だから、食べると毒の有る動物（例・フグ）や植物（例・茸）はもちろん、内服や注射や外用のクスリも厚生労働省により厳格に管理され、私たちはお陰で毎日を安心して安全に生活できている。ただしタバコは全く違っている。タバコ使用による医療事故、即ち受動喫煙やタバコを誤飲した場合は厚労省管轄だが、タバコそのものは、財務省が株の33.35%を持つたばこ産業の発展を図る「日本たばこ産業株式会社」の製品で、財務省が管理している◆私たちは、世界が（国連機関のWHOが）求めているように「タバコの無い社会」を求めて努力を続けたい。本質から目をそらせようと数多く現れる話題（フィルター、ミント、加熱式などの小道具）に捕らわれることなく、しっかりとタバコの無い社会をめざして進みたい。【中久木一乗】



【雑記帳】 世田谷区の深沢にお住いの方から住宅密集地に区が喫煙所を設けており、「何とかしてほしい」との訴えが寄せられました。写真も添付しており、見ると本当に家と家の間の狭い場所に設けられており、煙と臭いはダダ洩れの状況でした。その喫煙所の利用者は区の職員ではないか、というもので、理由は白のワイシャツ黒いズボンという典型的なお役人スタイルの人が多いとのこと。また問題なのは「私達の世田谷区には、たばこ税が年間約 41億 3800 万円納められ、皆様の暮らしに大きく役立っております」と書かれた看板がその横に掲げられているのです。喫煙が暮らしと健康・生命に甚大な被害を与えていることは多くの調査・研究で明らかとなっており、つい最近、国立がんセンターでも能動喫煙の経済的負担額が約 4340 億円と発表したばかりでした◆この喫煙所と看板の撤去を求めて保坂展人区長と向山晴子保健所長に手紙を送り 8月 31日までの回答を求めましたが、果たして返事が来るかどうか、注視しています◆8月 25日、日本財団の笹川陽平会長の「ブログ」で、小生の「モク拾い」

無煙賛歌

明大の学生タバコやめません
禁煙啓発勸める大和教授
ポイ捨てのタバコの中加熱式
どんどん増えて今や3割
外人の観光客が増えてきた
喫煙所少ないとメディアが騒ぐ
新橋のビルの爆発原因は
たばこだったと大きく報道
産経紙「西論プラス」で訴える
喫煙所より禁煙治療を
富美里

を取り上げて頂きました。笹川氏は「渡辺さんの情熱的な”地の塩”的活動に敬意を表します」と述べたあと「ポイ捨ては河川を流れやがて海に入り、重大な海洋汚染を起こしている」と厳しく指摘。最後に「ゴミが落ちていない真の美しい日本にしたいものです」とブログを締めくくっていました。（文）