



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. 363

〒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

ハームリダクションの4条件 いずれも満たさない「加熱式」!! ～懸念される危険と混乱～

前号では、とげ抜き地蔵尊・高岩寺で行われた「世界ノータバコデー」の報告を小川明氏から頂きましたが、小川氏から「ハームリダクションの問題については、多面的な角度からとらえた詳細な情報をさらに提供していただくのがいいのではないか」とアドバイスを頂きました。そこで小紙では、当日講演してくださった石田雅彦氏と作田学氏のお二人にその旨お伝えし、本号への寄稿をお願いしたところ、お二人から快諾を頂きました。「加熱式タバコ」は、「煙や害が少ない」という触れ込みで、日本国内のタバコ市場の40%を占めるまでになっています。特にフィリップモリス社のIQOSが全体の70%以上となっていることから、JTも売り込みに躍起となっています。

石田氏と作田氏の論文にじっくり目を通して頂き、問題の本質をぜひ世論に訴え、拡散させて頂きたいと思います。執筆してくださった両氏に厚く御礼申し上げます。(編集長・渡辺文学)

害の軽減にならない加熱式タバコ

サイエンスライター 石田 雅彦



「ハームリダクション」というのは、害や危害（ハーム）の低減・軽減（リダクション）というように、その使用をやめることが不可能だったり、やめる気を起こさせない依存性薬物などを使うことによる健康への害を可能な限り

減らしていくことを目的にする手法だ。

例えば、違法ドラッグの注射器の使い回しによるHIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染を防ぐために使い捨ての注射器を配布するなどのプログラムがハームリダクションの代表的な例として知られている。また、緊急時の脱出を妨げるが、衝突時の外傷を軽減するために推奨されるシートベルトもハームリダクションの一つとされる。

つまり、違法ドラッグによる害よりもHIVの感染防止のほうを重視し、動作の不自由さや緊急脱

出時の困難さよりも衝突時の被害のほうを重視し優先順位の高いほうの害をまず防ごう、というのがハームリダクションという考え方になる。

薬物依存症や嗜癖行動からどうしてもすぐに逃れられない使用者や患者のため、明らかにわかっている害を避けることができれば、次善の策を採ることもやむを得ない、というわけだ。

■タバコ会社の戦略

ところで、タバコ会社は、自社のタバコ製品に含まれる有害な排出物から逃れられない。にもかかわらず、タバコ会社のマーケティング戦略は、タバコ製品がいかに安全かということを喫煙者に訴求し、喫煙者にタバコをやめさせず、いかにずっと喫煙させ続けていけるかに向けられてきた。そんな戦略の一つが、タバコの「ハームリダクション（Harm reduction）」だ。

タバコのハームリダクションの定義とは何か。ニコチンを含んだタバコを吸うことを完全になくすのではなく、その害を少なくしてタバコによる死亡や病気などの健康被害を減少させることであり、具体的にはタバコに含まれる有害物質をより少ない量に軽減する低リスク製品や害の少ない使用法に転換する意味で使われることが多い。

—* 1頁からの続き—

では、タバコ製品にハームリダクションを適用できるのだろうか。つまり、加熱式タバコやニコチンリキッド入りの電子タバコなどが、ハームリダクションとして使えるのだろうか。

そのためには、いくつかの条件を満たす必要がある。その条件とは、主に以下の4点だ。

- ・代替タバコ製品（＝新型タバコ）そのものの健康リスクが、従来型タバコ製品（＝紙巻きタバコ）よりも低いこと（リスク低減）
- ・代替タバコ製品の使用により、従来型タバコ製品を完全にやめる（スイッチする）ことができること（禁煙の効果）
- ・代替タバコ製品によって新たな公衆衛生上の懸念が生じない、あるいはその懸念が小さいこと（新たな公衆衛生上の懸念がない）
- ・保健当局がタバコ産業から独立してタバコ規制ができること（保健当局の規制権限）

■健康リスクの低減も禁煙補助も否定

では、これらの条件について最初から検討していこう。まず、健康リスクの低減だ。タバコ会社は、加熱式タバコの有害性が低くなっているとアナウンスしているが、これまでの研究では紙巻きタバコよりむしろ多く出ている有害成分があることがわかっている。

米国のFDA（食品医薬品局）は、アイコスの評価で健康への悪影響が減っていることが科学的に示されていないと述べている。

では、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えることで、喫煙をやめる、つまり禁煙できるのだろうか。それも否定される。加熱式タバコも条件を満たせば禁煙治療の対象になっているように禁煙補助の手段とは考えられていないことでも明らかだ。

加熱式タバコで禁煙できるのかどうかを調べた日本の調査研究によれば、加熱式タバコの喫煙者は、禁煙治療の受診者やヘビースモーカーなどで禁煙成功率が下がり、加熱式タバコの喫煙によって禁煙を長期間続けている人、女性、若年層などが紙巻きタバコを再喫煙するようになる傾向があったという。

また、別の研究によれば、加熱式タバコを喫煙すると、1年後に紙巻きタバコを吸い始めたり、再喫煙するようになることが示唆されている。

そもそも、喫煙によるニコチン依存症が禁煙外来などで治療可能である以上、代替タバコ製品によるハームリダクションはナンセンスだ。

そして、ニコチン代替品としては、禁煙治療に使われるニコチンガムやニコチンパッチ、バレニクリン（チャンピックス、現時点で出荷停止中）があるのだから、わざわざ禁煙の効果のない加熱式タバコを吸う必要もない。

■新たに生じた懸念事項とは

次は、加熱式タバコが、新たな公衆衛生上の懸念を生じさせているかどうかだが、これも改正健康増進法の飲食店の喫煙許容条件で紙巻きタバコと加熱式タバコが別規制になっているように実際に混乱が生じている。さらに加熱式タバコでは、新たな受動喫煙の危険性が生じている。

タバコ会社が加熱式タバコの有害性の低減をアナウンスしていることで、紙巻きタバコは家族の前で吸っていなかったのに加熱式タバコに切り替えて家庭内で吸うことで、家族への受動喫煙の害が逆に増えるようなことも起きている。このように、加熱式タバコによって新たな公衆衛生上の懸念が増えているのは明らかだ。

■紙巻きタバコへの誘導を危惧

これは欧米での電子タバコの事例だが、電子タバコが若年層の未喫煙者を中心にした喫煙への「ゲートウェイ」になる、つまり紙巻きタバコを吸う本格的な喫煙に誘導する危険性を指摘する研究も多い。タバコのハームを減らすつもりだったのに、新たな喫煙者を生み出し、むしろハームを増やしていると危惧する意見だ。

加熱式タバコも若年層を中心に広がっているで、その危険性は十分にある。

加熱式タバコがハームリダクションに使えるかどうか、最後の条件は、保健当局、つまり政府がタバコ産業から独立してタバコ規制ができること（保健当局の規制権限）だ。

■タバコ産業の干渉に甘い日本政府

日本政府について、最近ある国際的な調査結果が出た。各国政府のタバコ規制政策に対するタバコ産業の干渉と影響を評価する世界タバコ産業干渉指数（Global Tobacco Industry Interference Index, GTII）というもので、2023年の日本政府のランキング順位は世界90カ国中88位、つまり、タバコ産業からの影響を受けている国の順位がビリから3番目という評価だった。

日本政府の厚生労働省などの保健当局は、タバコ産業から独立してタバコ規制することが難しいと考えざるを得ない。

世界にはタバコのハームリダクション政策を導入している国がいくつかあるが、いずれも代替タバコ製品について保健当局がタバコ産業から独立した規制権限を持っている。日本ではタバコ行政や規制権限主体が財務省になっていて、タバコ製品はあくまで税金を取るためのものだ。

結局、加熱式タバコはハームリダクションの4つの条件のいずれも満たすことはできなかった。

【いしだ・まさひこ】

加熱式タバコの危険性 95%少ない タバコ産業が作った真っ赤なウソ

日本禁煙学会理事長 作田 学

2013年にロンドンでIndependent Scientific Committee on Drugs（現在はDrug Scienceと呼ばれる）の会議が行われました。この会議にはDavid Nuttを中心に、12名の医師が集められました。12名のうち、半数はBATやPMなどのタバコ産業と結びつきがありました。

そのうちの1人は眼科医で、ニコチンの研究はしたことがありませんでした。当時、2014年には電子タバコは出たばかりで害はほとんど知られていませんでした。結論としてタバコが100%の害があるとすれば、電子タバコは4%の害だろうということになり、これはPublic Health Englandという出来たばかりの独立した部局の年次報告書で大々的に取り上げられ、BBC等多くのマスメディアに出て、イギリス中で大変な話題になりました。

しかし、これは翌週、ランセット誌のeditorialで、タバコ産業との結びつきが多く、問題であると言う発言があり、また9月、11月のBritish Medical Journalで大きく取り上げられ、研究の方法論が問題であり、タバコ産業との結びつきが多く、問題であるとなりました。

この中心人物はDavid Nuttという神経心理薬物学の教授で、彼はタバコ産業、とくにPMとの結びつきが指摘されています。

タバコの危険性を100と評価すると、水タバコは14、電子タバコは4とされました。この指標は科学研究とは全く関係がなく、個人個人の感想を集めて平均をとったというばかりのもので、こういう研究が批判なしにすぐに掲載されるというEuropean addiction researchという雑誌のあり方にも疑いの眼が寄せられています。

Public Health Englandは2015年の年次報告に記載し、さらにプレスリリースのヘッドラインに大々的に紙巻きタバコの5%のリスクとうたいました。そこにはNutt論文を批判する態度はどこにもありませんでした。

これが科学的な討論なしに、95%が世に出た瞬間でした。本来は96%安全と言うべきだったでしょうが、それではあまりにうそくさいということで95%にしたのでしょう。

2015年にPublic Health Englandが発表した後、ただちに世界中で95%減、あるいは5%への低減という宣伝がなされるようになりました。

日本においてもタバコの害が95%減少する、いわゆるHarm Reductionがしきりに宣伝されるようになりました。

2021年に結局、Public Health Englandは解体されますが、それまでもこの部局は多くのタバコロビー、あるいはタバコ産業とのつながりがあり、問題視されていました。

2015年にPublic Health Englandのレポートが出た翌週には彼らの”画期的な論文”に反対するLancetのeditorialが出ました。

Euroswiss HealthとLega Italiana Anti Fumoから資金を受けていること、電子タバコを販売している会社から資金を受けていることも明らかにしました。Editorialは、研究の方法にも強く反対し、これを主張するには、最も高品質なエビデンスにたよる必要がある。この研究はそれができていないとしました。

9月のBMJには1回目の反論が出ました。それによると、Nuttのリサーチグループには、BATとPMから金を受けている者がいるということ。エビデンスの質、ハームという不確実性が特に問題であるとなりました。

同年11月には、BMJに2回目の反論が出ました。

1. Public Health Englandは2013年4月1日に英国保健省の独立部局として生まれました。
2. 電子タバコが95%安全と言うことで、信頼を失いました。
3. エビデンスは疑わしく思われます。
4. ハームリダクションを推し進めました。
5. スイスコネクション：タバコ産業との関係は明瞭です。

6. 世界中からの警告が寄せられています。
と言うことを示し、結論として、電子タバコに関する論争の多い科学的根拠を扱うことでPublic Health Englandのアドバイス自体の信頼性に疑問が投げかけられていると、厳しく問うたのです。

結局、ウソも100回言えば真実らしくなるというタバコ産業の従来から行ってきた手口です。

LancetやBritish Medical Journalで正確なことを言いましたが、それにもかかわらず、一般大衆は95%ルールを信じるようになりました。これは95%のルールを繰り返し、色々の媒体から呼びかけられたからです。大人数で騒げば本当のことだと皆信じてしまう。これをfactoidと言います。

- ・ 結局のところ、ハームリダクションは、95%安全＝真っ赤なウソ。
- ・ 加熱式タバコで禁煙ができる＝ウソ（これには多くの論文あり）。
- ・ 発癌物質が90%少ない＝これもウソ（多数の論文あり）
- ・ 加熱式タバコにしかない毒物もある。
- ・ ニコチンが少ない＝ウソ（同等と考えられる）

【さくた・まなぶ】

香川フォーラム2024を開催して

香川・タバコの害から健康を守る会
代表 森田 純二

6 月 1 日午後、高松国際会議場で「世界禁煙デー・香川フォーラム2024」を開催しました。



●終了後、舞台上関係者と記念のスナップ

コロナ禍のため3年間開催できなかった「香川フォーラム」でしたが、昨年からなんとか再開しました。

今年はより本格的に講演会を2題としました。それも渡辺文学氏と、田淵貴大氏という二人の豪華演者で、長年禁煙・嫌煙権などの活動を行なっている渡辺氏と、若手で台頭目覚ましい禁煙の理論家田淵氏のお二人を演者をお願いして開催されました。ベテラン活動家と新進気鋭の活動家という対比も面白く聴くことができました。

二人とも良く存じていますが、文学さんとは、まだ日本禁煙学会はもとより禁煙運動もほとんど目立つ状態でもない頃から、海外の禁煙関連の研究会や学会でよくご一緒したものです。

田淵氏は新進気鋭の活動家で、特に学問的に禁煙の必要性を鋭く説く姿には感心しています。

お二人の講演は、内容は異なるものの聴衆を惹きつけ、多くの参加者から賛辞を頂きました。

これからも毎年魅力的な話題を提供したいと思っています。

【もりた・じゅんじ＝日本禁煙学会理事／香川県予防医学協会顧問】

名古屋市が“卒煙”をサポート

名古屋市は「卒煙」をサポートしようと医療機関での治療の助成などを始めた。

一つはスマートフォンやパソコンを使うプログラムで、専門の保健師などからオンラインで面談を受けたり、3000円の自己負担でニコチンパッチなどの禁煙補助薬を利用したりすることができる。

もう一つは医療機関に通うプログラムで、治療が終わったあとに市に書類を提出すると、自己負担額の半額が1万円を上限に助成される。

【yahooニュースより】

禁煙活動の重要性を再確認

—4年ぶりの対面開催で盛会—

禁煙・受動喫煙防止活動を
推進する神奈川県議会 加濃 正人



2024年6月9日、私が5代目の会長を務める「禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川県議会」（会員数143名、1999年発足）の総会・講演会を開催しました。横浜市開港記念会館にて、4年ぶりの対面開催となりました。講演会の演者には、原田隆之氏、渡辺文学氏を迎えました。

■ハームリダクションの問題点

会務総会の後の講演会では、最初に筑波大学の原田隆之教授が「タバコ・ハームリダクション～新しい禁煙対策となりえるか」というテーマで講演を行いました。

原田氏は、フィリピンの薬物依存防止プログラム展開にも関わってきた依存症対策の専門家で、国際的な視点を交え研究知見に基づいた考察を行いました。原田氏はまず、ハームリダクションの基本的な概念として、社会における薬物の存在を前提として受け入れつつ、その害を減少させることを目標とするアプローチであることを説明しました。

タバコにおけるハームリダクションの具体的な方法として、ニコチン置換療法、低タール・低ニコチンタバコ、フィルター付き紙巻きタバコ、喫煙本数の削減、電子タバコ、加熱式タバコなどが提示されてきた現状がある一方、これらが禁煙を妨げる可能性や、喫煙者の増加を招く可能性、またはすでに禁煙した人々を再び喫煙に引き戻す可能性があることも示されました。

さらに、加熱式タバコには禁煙を助けることを示した研究が皆無であり、安全性を評価した研究11編の全例がタバコ会社からの資金援助を受けたものであることが示されました。

原田氏は、タバコのハームリダクションを検討する上では、受動喫煙も含めた害の低減が実現するか否かや、喫煙を開始していない人へのゲートウェイ効果も考慮すべきであると述べ、現時点ではニコチン置換療法以外の代替方法はエビデンスが不十分であるとして講演を結びました。

■禁煙・嫌煙権運動を振り返って

次に、禁煙ジャーナル編集長である渡辺文学氏が「禁煙・嫌煙権運動45年を振り返って」と題した講演を行いました。

—* 5 頁上段に続く—

—* 4 頁からの続き—

渡辺氏が関わってきた日本の禁煙運動の歴史を自らの体験として振り返り、当時の新聞記事を示しながら運動の初期から現在に至るまでの経緯を解説しました。

日本の禁煙運動は古くからありましたが、非喫煙者を守ることを趣旨とする運動は1977年に札幌で旗揚げされました。初期の主要メンバーとして活動の基盤を築いたのは、札幌の弁護士や名古屋の女性たちでした。

1978年には「嫌煙権確立をめざす人びとの会」が東京で旗揚げされ、その後、日本専売公社や国鉄（現JR）に対する申し入れや署名運動を通じて、禁煙車両の設置やタバコ広告の禁止を求める活動が展開されました。

1980年代には「嫌煙権訴訟」が東京地裁で提起され、受動喫煙の健康被害を訴える活動が活発化しました。1983年の「喫煙と健康世界会議」への参加や、1984年の「全国一斉禁煙・嫌煙行動」など、国際的・全国的な活動も展開されました。

1990年代には、受動喫煙の危険性が広く認識されるようになり、禁煙運動は国内外でさらに広がりました。

2000年代以降は、タバコ規制枠組条約（FCTC）の発効や禁煙タクシーの普及、健康増進法や受動喫煙防止条例の施行など、具体的な成果が見られるようになっていきました。

■「たばこ事業法」の撤廃を

渡辺氏は、たばこ事業法の撤廃やタバコ価格の引き上げ、JTの政府保有株の売却などを禁煙・嫌煙権運動の今後の課題として挙げ、これらの課題に取り組むことの重要性を力説して講演を締めくくりました。

本講演会には「神奈川会議」以外の方も含め約40名が参加しました。講演会後の交流会も含め、禁煙活動の重要性を再確認し、今後の活動方針を明確にする機会となりました。

【かのう・まさと＝日本禁煙学会理事】

横浜市公園「全面禁煙望む」が最多

横浜市が来春、市立公園を全面禁煙にする方針について、市民意見の結果を公表、「全面禁煙を望む」意見が多数を占めた。

市によると、今年4月から行われた市民意見には、645件が寄せられ、「全面禁煙を望む」が404件と最多で「子どもたちが安心して遊べる環境になる」といった内容だった。

次いで「分煙環境の整備」が83件で「公園周辺でゴミ問題が発生する」などと指摘している。

市は、改正案を9月市議会に提出する方針で、来年4月から約2700カ所の市立公園での全面禁煙の開始を目指している。【yahooニュースより】

「喫煙大国」日本の恥部
タバコ企業と医療者 禁断の癒着

月刊誌『選択』の8月号に、東京大学と京都大学の研究者が米フィリップ・モリス・インターナショナル（PMI）との「癒着」ぶりを示す記事が掲載されていた。その要旨を紹介したい。

■PMJ元社員の内部告発

告発の概要は、PMIはIQOSの売り込みとタバコ税軽減を狙い、東大と京大の研究者に金銭を提供して研究を促している。これは明らかに“利益相反”になる、というもの。

英オックスフォード大学の『ニコチン・アンド・タバコ・リサーチ』誌では、PMIから流出した文書を掲載。日本の研究者との癒着ぶりを白日の下に晒した。

取り上げられた研究者の一人は川上浩司京大大学院教授で、もう一人が木村廣道・東大未来ビジョン研究センター特任教授だ。

PMIは、2016年「煙のない社会」を目指す方針を打ち出し、加熱式の開発強化に方針を転換した。

2010年代後半、日本で大きな変化が起ころうとしていた。それは「改正健康増進法」の施行だ。PMIの関心はIQOSの扱いで、健康被害が少ないことを強調し、さらにタバコ税の軽減まで踏み込みたい。そこで、財務省や厚労省へのロビー活動を展開し、政界にもアプローチした。その際、PMIが重用したのが前出の二人の研究者だった。

川上教授の場合、フィリップ・モリス・ジャパン（PMJ）が2017年、IQOSへと喫煙者を誘導するため、禁煙補助剤に関する研究を持ちかけた。

2022年3月、川上教授は「加熱式タバコからのエアロゾル暴露に与える影響」という論文を英『BMJ オープン』誌に発表。

一方、木村特任教授には2015年から4年間、PMJから彼が社長を務める会社に月額300万円の報酬が支払われた。木村特任教授は「根っからのビジネスマン」で、大学教授としての論文実績は乏しい。木村氏が「PMJの意向を付度して東大教授の肩書を活用した」ことは容易に想像がつく。

■実名告発の衝撃

問題を告発したのは元PMJ社員の小沼士郎氏だ。英国の「調査報道局」（TBJJ）に実名で登場、写真・動画も掲載されている。「煙のない未来のビジョンを信じた」という小沼氏は、2019年4月にPMJに医療担当のディレクターとして就職したが、そこで目にしたのが癒着だった。彼は会社の上層部に問題点を伝えるも、解雇されたので2019年に告発に踏み切っている。

日本は利益相反の「放任大国」である。それを見過ごす大手メディアの責任も極めて大きい。 5

禁煙に役立つ食べ物や飲み物

日本赤十字広島看護大学名誉教授
川根 博司

今年の世界禁煙デー（World No Tobacco Day 2024）のテーマは「子どもと若者をタバコ産業の売り込み活動から守ろう」（WHO）であった。

国内外でタバコ業界は手を替え品を替え一層のタバコ製品の普及を図っている。東京では5月31日に巣鴨のとげぬき地蔵尊・高岩寺において、日本禁煙学会など3団体の共催による2024年世界禁煙デー記念イベント「～ タバコの無い社会の実現をめざして～」が開催された。

ご存知の方もおられるかもしれないが、とげぬき地蔵とは、江戸時代中期、毛利家に仕えていたある女中が口にくわえた針を誤って飲み込んでしまった際に、地蔵菩薩の御影を飲み込むと御影と一緒に針を吐き出すことができたといわれる逸話が名前の由来らしい。

子どもや若者がいろいろな理由（きっかけ）で誤ってタバコを口にくわえて、常習喫煙者（ニコチン依存症）となってしまうのは珍しくない。

ややこじつけになってしまうが、何か御影のようなお札を飲み込んで、タバコが嫌いになり、タバコをやめることができないものだろうか？

世間では昔から、タバコの味をまずく感じさせる効能があるという松葉エキスや松脂などを配合した禁煙飴や禁煙茶が市販されているが、禁煙への効果（エビデンス）は明らかでない。

ところが、最近「加熱式タバコ製品および紙巻タバコ喫煙者の喫煙欲求に関連する食品と飲料：横断研究」と題する論文が京都女子大学から発表され、摂取するとタバコを吸いたくなくなる飲食品は果物や乳製品だと述べている。また、逆に摂取するとタバコを吸いたくなる飲食品は、ビールなどのアルコール飲料、コーヒー、脂肪の多い食品などであることが判明したという。

以前からタバコとコーヒーやアルコール飲料は相性がよく、柑橘類や果物は合わないことは知られていた。巷では缶コーヒー片手にタバコを吸っている男性をよく見かけたし、空き缶に吸い殻を捨てる輩は昔からいたものである。しかし、オレンジジュースやトマトジュースを飲みながら喫煙する人は今まで見たこともない。また、食べ物は焼肉や居酒屋メニューが喫煙欲求を起こすようで改正健康増進法が施行される前の焼肉屋や居酒屋は料理から出る煙とタバコの煙で店内の空気が霞んでいた（笑）。

禁煙指導の際に禁煙のコツとして、タバコを吸いたくなったら冷たい水や熱いお茶を飲む、野菜スティックやおしゃぶり昆布を食べるなどが勧められている。口寂しさを紛らわすには、チューインガムを噛む、キャンディをなめる、ミント味の



清涼菓子を口に含むなどの対処法もある。これらは行動療法の吸いたい気持ちをコントロールする代償行動法と呼ばれるテクニックに当たる。自分に

合った飲み物や食べ物を見つけて、上手に吸いたい気持ちをコントロールすることが大事である。

前述したように、喫煙の欲求は特定の食べ物や飲み物と関連することがある。今回の京都女子大学の新たな研究では、紙巻きタバコ・加熱式タバコ喫煙者において、摂取するとタバコを吸いたくなる飲食品は、ビールなどのアルコール飲料、コーヒー、脂肪の多い食品などであり、反対に、タバコを吸いたくなくなる飲食品は果物や乳製品であることがわかった。そして、喫煙者では非喫煙者と比べて、果物や乳製品の摂取量が有意に少なかったという。

さらに論文の著者らは、加熱式タバコが普及している日本ならではの研究といえるが、加熱式タバコと紙巻きタバコ喫煙者では、喫煙欲求と関連する飲食品は異なるのかを検討している。

「摂取するとタバコが吸いたくなる」と答えた人の割合を比較した結果、ラーメン、焼肉、辛味、油脂味などの刺激の強い食品、油脂の多い食品は、紙巻きタバコ喫煙者よりも加熱式タバコ喫煙者の方が強く喫煙欲求と関連していたそうだ。

著者らは「特定の食品やアルコールなどの飲み物、果物、乳製品は喫煙の欲求と関連している」と結論し、果物や乳製品などについては、これらの食品に含まれる有機酸が唾液のpHに影響し、ニコチンの吸収を低下させる可能性があるため、喫煙者で摂取量が少ない可能性がある」と説明している。また、加熱式タバコと紙巻タバコで喫煙の欲求に違いが見られたことに関しては、ニコチンのレベルや味覚への影響の違いを可能性として挙げた上で「さらなる研究が必要だ」としている。

禁煙を目指す人は、タバコをやめるのに役立つ（かもしれない）飲食物として果物や乳製品を食べるようにし、しばらくアルコール飲料やコーヒーは控えたほうがよいといえるであろう。

【かわね・ひろし＝日本禁煙学会名誉会員】

《写真説明》

ヴァイツェンビールを楽しむ非喫煙者の筆者

（ドイツ・フランクフルト空港にて、2024年6月）

《メディア・ウォッチング》

■7/20『毎日』「19歳宮田選手五輪辞退」「体操 喫煙と飲酒認める」。友添秀則・環太平洋大教授のコメント。①「常習性が認められたなら、本人の自覚の欠如の問題で今回の対応は納得がいく。現時点では本人が（飲酒と喫煙が）1回ずつと説明し、常習性の有無まで確認できていないことを考えると、出場辞退は拙速な判断との印象を受ける」②「選手本人の自覚はもちろん大切だが、協会としても選手のストレスや重圧をケアするような体制をしっかりと作っていたのか。周囲のサポート環境の在り方にも、目を向けなければならない」。「常習性」と「ストレス」を持ち出すとは…あきれてものが言えない(笑)。

■7/20『朝日』（神奈川新聞も同内容）「『自殺しようとして部屋にガス』『埼玉の爆発 住人『たばこ吸った』』」。①「自殺しようとして部屋にガスを充満させたが、我に返って窓を開けた後、たばこを吸ったら爆発した」と中国籍の男が説明②搬送先の病院で警察官に暴行し、現行犯逮捕された、といった内容。渡辺編集長のメモ：「テレビではドライブレコーダーにある爆発の状況など、かなり詳しく報じていましたが、新聞はこの2紙だけ。JTへの忖度が有ったか?!」■7/24『日経』「ネット世論があおる重い罰」。喫煙、飲酒が発覚して五輪を辞退した選手の問題で①処分が厳しすぎる。体操協会の行動規範に飲酒と喫煙の禁止事項があるが、処分は「戒告」「その他必要に応じた」などもあり、代表除外があるわけではない②ネットを通じて寄せられる批判は、無視できない判断基準になっているが、それがどこまで社会の意見を反映しているのかはわからない、といった内容■7/25『東京』『本音のコラム』『オリンピックと酒たばこ』。書き出しが「ご隠居、いやですな〜、酒とたばこに手を出したからってオリンピックを辞退させちゃった」で、それを聞かされた“ご隠居”が「反省させるにしても、やり過ぎは未成年者飲酒禁止等の時代背景を思い出させる（以下、引用略）となど答えた後、法律の背景など「歴史」を開陳。末尾は「ありや、それで。ご隠居だったら、この選手をどう諫めます?」「『酒とたばこと税金』と『オリンピックと税金』というわしの名講義をたっぷり聴かせるの!!」「ひえ〜!それを聞くぐらいなら酒とたばこを我慢した方がいいや!」であった。これ、何を言いたいのか(笑)■7/31『東京』『健康まっぴ』「喫煙率3.9%まで下がる」。①「健康日本21」の喫煙率低下目標は2032年で12%だが、潜在化している禁煙希望者が禁煙に成功すれば喫煙率は3.9%まで下げられるとする研究結果がまとまった②3.9%という数値は現在オーストラリア（2030年に5%以下）や米国（同6.1%）の目標値と遜色がない③杉原正医師「喫煙者の大半はたばこをやめたがっているか、過去にやめたがっていたことが分かった」④加熱式の利用者では、過去に禁煙したいと思ったがやめられず、禁煙を諦めている人が多いことを示

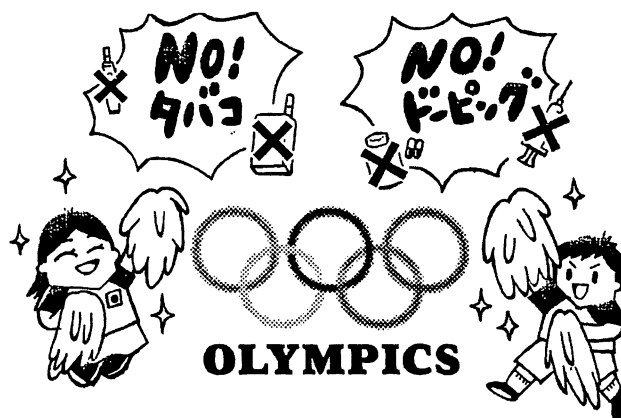
唆する結果も得られた⑤田淵貴大教授「せめて害を減らそうと加熱式に切り替えた可能性がある。だが、加熱式の方が害が少ないという証拠はなく、加熱式の犠牲になっていることがうかがえる」、といった内容■8/3『日経』「JT、2%減益に上振れ」「今季、海外で値上げ寄与」。①2024年12月期の連結純利益は2%減の4750億円で、予想より200億円増②海外での紙巻の値上げが寄与③加熱式の成長も収益の上振れ要因、といった内容■8/11『毎日』（都内版）「吸殻拾い続け10万本」「禁煙ジャーナル編集長 渡辺さん5年半かけ」。①1日に60本を吸うヘビースモーカーだったが「公害をなくそうと訴えているのにたばこを吸っていいのか」と考え、39歳の時に禁煙。以降、たばこ問題を社会に訴えている②散歩中の吸い殻拾いでは①同じ場所に同じ銘柄の吸殻があり「常習犯」がいる②空き缶の吸殻は、ペンチで缶を切断③昨年春から「加熱式」も増え始めた④WHOの見解〜毎年4兆5000億個のフィルターが海、川、土壌を汚染⑤コメント「たばこのポイ捨ては、環境を汚すことにつながると知ってほしい」といった内容■8/20『産経』「加熱式たばこ 税率論争に火」「業界リスク抑制主張」「発売10年シェア4割に」。加熱式たばこのシェアが4割を占める中、政府はたばこ税引き上げの方針。これに反対する動きなどを取材。①国内の紙巻きたばこの販売数量は平成22年度が2000億本超だったが、令和5年度は878億本に減。加熱式のシェアは約4割を占める585億本②加熱式の需要が高まる背景には健康リスクの低減があるが、長期的な臨床データが不足しており、リスクの低減は「可能性」の段階③政府は防衛力強化に向けた財源として加熱式の増税方針を示したことから、たばこ業界は「喫煙者がリスクを抑えられる、よりよい代替品にシフトすることを社会が支援すべきだ」と優遇を求めている④欧米では身体への悪影響を減らす「ハームリダクション」の概念のもと、加熱式への移行を促す動きがあり、加熱式の税率や規制を優遇する事例も見られる⑤大阪国際がんセンター大島明研究員のコメント①加熱式は紙巻の需要を減らした点では一定の評価ができる②業界側が主張する健康リスクの低減を裏付ける客観的データはまだない③税率引き上げは仕方がない。国は早急に加熱式と健康との関連性に関する調査を進めるべきだ■8/21『日経』（『朝日・読売』同様記事）「JT、米ベクター社を買収」「たばこ大手3780億円で全株式取得」。①JTは加熱式で出遅れている②成長への最優先課題は加熱式のシェア拡大。PMIのシェアが72%であるのに対しJTは5%③JTの加熱式への投資は先行しており、現時点では赤字④2023年12月末時点での手元資金は1兆円。2024年12月期には手元資金が有利子負債を上回り、実質無借金に転じると見られていた⑤ベクターグループは紙巻きを中心に収益は安定。買収で増大するキャッシュフローを加熱式の投資に振り向ける、といった内容。【氷飽健一郎】7

展望台

◆パリ・オリンピックが終わった。オリンピック自体に異論もあろうし、パリ大会に意見のある人、あるいは個別の競技の判定についてモノ申したい人など、いろいろで、中には、何の関心も持たない人もいたかも。私は、オリンピックは今後さらに工夫を重ね、特殊なグループのためだけでなく、全世界の人々の体力・気力・知力の向上に役立つ（当然タバコの影もない）経費の掛からない大会になることを願っている◆過去20年間のオリンピックの最大の成果は、大会開催都市ならびに開催国のタバコ問題の解決に大きな影響を及ぼしたことであると思う。世界最低水準と言われた「日本」「東京」のタバコ環境であったが、2020年東京大会を契機に、東京都受動喫煙防止条例が出来、日本国の健康増進法も改正されて、タバコ問題の最低条件である受動喫煙の防止に関しては、世界標準に十分とは言えないが、何とか近づくことができた◆1988年からはじまったIOCのタバコ規制では、2010年からは完全禁煙大会となっている。しかし、2019年東京大会委員会は、競技会場は全面禁煙、選手村・役員のホテル・プレスセンターには喫煙所を設置した。「それでも国内法令よりルールを上乗せ」とのことで、世界最低ラインからの出発なので、関係者のご苦労は想像できる◆日本のメディアの報道は、オリンピックの3つの価値「卓越」「友情」「敬意／尊重」（＝オリンピック憲章より）のうち、「卓越」だけが強調され「友情・敬意・尊重が殆ど感じられない」ように思えるのは私だけだろうか？まるで50年も前のレベルの報道姿勢で、現代のロシアやイスラエルの態度と似たものを感じるのだが？◆「卓越」は大きなテーマではあるが「薬物で改造された人間」による記録では意味がないので、20年以上前からオリンピック大会参加選手のドーピング

検査が行われている。当然だが、大会は薬物効果の実験場になってはいけなかったのでドーピング検査は厳しく行われている。こうした考え方があるからこそオリンピック大会には価値があると言える◆ニコチンに関しては、危険物質として論議している段階。現状は監視プログラム下にあり「会場内は禁煙・タバコ販売禁止」ということに留まっている。東京大会では、選手並びに観衆の受動喫煙防止が衣食住の場について求められた。タバコのないオリンピックも間近と思う◆今回の日本選手団の中から「20歳以下で喫煙」という法律違反で代表辞退という事件が起きた。「特例で参加を認めたい」などと諸論争があったが、薬物（ニコチン）使用とは正反対のオリンピックへの参加は無理があった。この選手も、その擁護者も、オリンピックをよく知らない人と思われるが、その原因は「物事の芯を伝えず、上辺のみ伝える日本のメディアの報道姿勢に責任がある気がする◆オリンピックは競技大会や参加者だけのものではなく、多くの人々が共有し、わたしたちの日常で活かすことができるものであるべきと思う。

【中久木一乗】



無煙賛歌

パリ五輪体操選手が出場辞退

タバコ吸ってた19歳で

吸い殻を拾い続けて10万本

毎日新聞都内版が取り上げ

アイコスの拡販目立つ日本では

裏に癒着の学者が二人

日経紙ベランダ喫煙Q&A

志賀弁護士は不法行為示唆

加熱式シエラ4割に伸びている

PM会社のウソに騙され

富美里

【雑記帳】 大谷選手の「40・40」には驚きました。ホームラン 39 本、盗塁 39 個になっていましたので達成は時間の問題と思っていましたが、まさか同じ日のゲームで、しかも満塁サヨナラホームランとは。ゲーム数は大谷選手が最も少なく、今シーズンはまだ 30 数試合残っていますので「50・50」の可能性は十分あります。ドジャース球場では早くも「MVP、MVP」の掛け声が沸き上がっていました◆「紅麴問題」で小林製薬の社長が「申し訳ありません」と頭を下げている写真が掲載されていました。8月9日の産経新聞は「紅麴摂取 死亡 104 人」と大きな見出しで報道していましたが、ではタバコはどうでしょうか。能動喫煙で 10 数万人、受動喫煙で 1 万 5 千人が死亡しているのに、メディアの扱いはほとんどなく、またJTの社長が謝っている姿を見たことは全くありません。喫煙と死亡・疾病の密接な関係は WHO はじめ世界各国の医学団体・医療機関の調査・研究で出尽くしていますが、日本政府とマスコミ各社の「タバコ規制」に対する取り組みはお粗末

の一言です。故平山雄博士が、「ニコチン縛りで死ぬまでお供」「健保の赤字 タバコ病」などと厳しく指摘していたことを思い起こしています。（文）

日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION