

## 防煙教室にご協力いただいている皆様へ

西濃地区では平成 16 年 3 月に、タバコ関連疾患である COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策のため、医師、薬剤師を中心に「禁煙と健康について考える西美濃の会」を発足し、勉強会や啓発活動を行うとともに、COPD の早期発見、禁煙指導のための医師と薬局間の相互紹介システムを構築いたしました。また、平成 17 年から平成 21 年の 5 年間にわたり、毎年「おおがき健康 21 市民公開講座 市民のための禁煙セミナー」を開催して、多くの方々にタバコの害について啓発してきました。

平成 21 年度からは西濃地区の中学 1 年生を対象にした「防煙教室」を開始し、タバコの毒性や関連疾患、受動喫煙の害やニコチン依存症についての講義を行っております。受講者数は、下表のごとく大垣市の 3 校で開始した 470 人から、毎年 2,000 人以上となっており、今年度までの 9 年間の総数は 21,327 人となりました。受講した生徒たちのアンケートには毎年多くの感想が書かれており、関心の高さを知ることができます。また、いろいろな質問も寄せられており、これに答えてゆくこともわれわれの務めと考えています。

平成 29 年度からの事業として、これまでに寄せられた質問に対する回答集を作成して、防煙教室関係者や参加の学校等に公開してゆきたいと考えていますので、何卒ご協力をお願いいたします。

なお、本事業が学校教育の一環であることに鑑み、回答集を作成するにあたり以下の点に留意しました。

1. 中学生に知ってもらいたいことを重点に回答する。
2. 質問の多かった項目を重視する。
3. 回答の内容は公知の事実限定する。
4. 公知の事実については出典の明記は不要であるが、喫煙率等の統計学的な数値（例、厚生労働省国民生活基礎調査 等）については明記する場合もある。
5. 喫煙者の人格を否定するような内容は避ける。
6. たばこ会社、たばこ販売者等を悪と決めつけるような内容は避ける。
7. 最新の知識を提供することが目的ではないので公の意見がまだ定まっていない事柄については本事業で扱わない。

表

	H21 年	H22 年	H23 年	H24 年	H25 年	H26 年	H27 年	H28 年	H29 年
学校数	3	18	21	22	21	24	24	23	22
生徒数	470	2359	2449	2196	2600	2846	2946	2804	2657

注：平成 21 年当時西濃地区の中学校は 33 校であったが、平成 29 年には 30 校に減少している。

## 1. タバコはなぜ作られたのか。

タバコは、ナス科のタバコ属の植物を原料とします。

その起源は、アメリカ大陸にあると考えられており、アメリカ大陸の古代文明では、タバコは神々にささげるための植物として重要な役割を果たしていました。

神々への供物として儀式に欠かせなかったタバコは、祈りによって病気を治すことにも利用されながら、長い歴史のなかで徐々に安らぎを得るための嗜好品（しこうひん）として使われるようになっていきました。

1492年コロンブスのアメリカ大陸発見によりタバコはヨーロッパへ持ち込まれ、その後世界各国に喫煙（タバコを吸う）習慣が広まりました。すでに「ニコチン依存症」になっていたものと思われます。

日本にタバコが入ってきたのは1543年で、鉄砲とともにポルトガル人によって伝えられたと言われています。

江戸時代には各地に普及し「きせる」、「タバコ入れ」、「タバコ盆」といった独特のタバコ文化を生み出し、明治に入り1876年（明治9年）「煙草税則」で初めてタバコに税金が課されました。

1894年（明治27年）には子供の喫煙が広がり「小学校での喫煙を禁ずる」との命令が出され、1900年（明治33年）健全なる青少年育成を目的として「未成年者喫煙禁止法」が定められました。

1904年（明治37年）国がタバコの製造から販売まで管理する「煙草専売法」が決まり、タバコ税が大蔵省の財政源となり現在に至っています。

このように「ニコチン依存症」→「タバコを購入」→「国の大きな財政源」→「がん等の発病」といった負のスパイラル（悪いことが悪いことを呼び、さらに悪くなっていく悪循環）が現在も続いています。

小中学生のころから喫煙の恐ろしさを理解し、タバコを吸わないことが重要です。タバコのない社会になると良いですね。

## 2. タバコの煙に含まれる有害物質にはどんなものがあるのか。

タバコの煙には、4,000 種類の化学物質が含まれています。その中には 200 種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は 50 種類以上にのぼります。

有害物質のなかでもよく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

発がん性物質であるニトロソ化合物も含まれているので体には非常に危険です。

また、全ての有害物質は主流煙（タバコを吸う人が吸い込む煙）より副流煙（タバコの中から出る煙など）の方が数倍多く含まれているため、タバコを吸わない人にとって喫煙環境（家庭や施設等）ではタバコを吸う人と同様危険な状況です。

その他タバコに含まれる成分のうち、身の回りで下記のようなものが原料として使われています。

ペンキ除去剤に使われるアセトンや、アリの駆除剤に含まれているヒ素、車のバッテリーに使われているカドミウムなど、体に大変有害な物質がタバコの煙に含まれています。

含有化学物質		身の回りのもので
アセトン	→	ペンキ除去剤
ブタン	→	ライター用燃料
ヒ素	→	アリ駆除剤
カドミウム	→	車のバッテリー
一酸化炭素	→	排気ガス
トルエン	→	工業溶剤

### 3. タバコを1回吸っただけで、100%やめられなくなるのか。

「タバコを1回吸っただけで、100%やめられなくなる」ということはありません。でも、友人や先輩にすすめられて、何度か吸っているうちに、ニコチンによる影響が出てきて、ニコチン依存症となり、タバコを吸わないと落ち着かなくなるという状態になります。

「何本吸えばその状態になるのか」、これは人によって差がありますので一概には言えませんが、実験的には数日間吸い続けることでニコチン依存症が発生するという報告もあるようですから、興味本位で吸うことは絶対に避けるべきだと思います。また、自分で1箱買ってしまった場合は、「せっかく買ったのだから、1箱は吸ってからやめよう」と思うかもしれません。タバコの成分には、ニコチン依存度を生じやすくする物質も含まれており、1箱吸い終わるまでにはニコチン依存状態となっていることが考えられますので、タバコを購入することも避けた方が良いと思います。

### 4. タバコを吸うと、寿命が縮むのか。

タバコを吸っている人たちと、タバコを吸わない人たちの平均寿命を比較した研究がありますが、吸っている人たちは吸わない人たちに比べて、10年ほど寿命が短くなるのがわかっています。

あくまで統計的なデータなので、1人の方がタバコを吸うことで、その人の寿命が短くなるというわけではありませんが、タバコを吸うことで、肺がんをはじめ、COPDや脳卒中などの病気により、死亡する危険度が高くなりますから、タバコを吸わないことでそうした病気にならずにすみ、結果的に長生きできる可能性はあります。

## 5. 受動喫煙という言葉をよく聞くがどういうものか。

受動喫煙を防ぐにはどうすればよいのか。

他人が吸うタバコの煙を吸い込むことを受動喫煙と言います。受動喫煙には何のメリットもありません。タバコを吸う人も気をつけるようになってきていますが、受動喫煙を避けるために、可能ならばタバコを吸う人から離れる工夫(隣の部屋に移動など)も必要です。

タバコの煙には、タバコを吸う人が吸い込む「主流煙」と、火のついたタバコの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙で主に吸う副流煙の方が主流煙より有害物質が多いので注意が必要です。

## 6. 家族が吸うタバコの煙を吸ってしまうことがあるが、

自分も肺がんなどになる危険があるのか。

(タバコの煙のにおいも体に悪いのか)

家族がタバコを吸っていると、受動喫煙により肺がんになる危険性が高まります。屋外や離れた場所での喫煙、禁煙をお願いし、自分が煙を吸わないよう注意しましょう。

タバコの煙のにおいには有害物質が含まれ、健康被害の原因となる可能性があります。

タバコの煙自体ではなく部屋や衣服などにしみついたタバコの煙の成分を吸い込むことを残留受動喫煙、三次喫煙と言います。

## 7. タバコによって起きる肺の病気には、肺がん以外にどんなものがあるか。

まず、タバコを吸う人はタバコを吸わない人に比べ、男性では 4.5 倍、女性では 2.3 倍、肺がんで死亡するリスクが高いのです。

また、男性の場合、喉頭（こうとう）がんで死亡するリスクが 32.5 倍という結果が出ています。ほかにも食道がん、膀胱（ぼうこう）がんなど、いろいろながんになりやすいのです。

人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、タバコを吸う人ではそれがより急速です。タバコを吸う人はいつもセキ払いをし、慢性気管支炎といわれる状態にあります。

また、慢性閉塞性肺疾患※にかかりやすく、その結果、息がきれ、酸素不足（慢性呼吸不全）になります。

さらに、タバコを吸うと気管支喘息を悪化させ、肺炎や肺結核などにかかりやすくなることが知られています。

他には、自然気胸、間質性肺炎、睡眠呼吸障害との関連もわかっています。

肺炎・感冒・インフルエンザ、結核などの呼吸器感染症にかかるリスクも上昇します。

※慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは…気管支に慢性的な炎症を起こし (慢性気管支炎)、肺がしだいにこわれていく (肺気腫) ため、呼吸困難となる病気です。いったんこわれてしまった肺は、治療をしても再生しません。これによる死亡率は増加しており、原因として喫煙との関連が強いことがわかっています。

## 8. どうしたらタバコをやめることが、あるいはやめてもらう

### ことができるのか。

禁煙は呼吸器疾患の予防や治療に欠かせない、大切な健康管理の方法です。

まずは、まわりの大切な人に禁煙してもらう場合の実際の禁煙の流れの1例です。

①禁煙理由を確認します。動機付けはとっても大切です。

②まわりの人に禁煙の決心を伝えてもらいます。つらいときにははげましてもらえます。

③どんな時に吸いたくなるのか、状況を把握し対策を立てます。吸いたい気持ちは3分くらいのりきれば、弱まっていくといわれています。

④禁煙開始日を決めます。禁煙を始める日は、新しい人生のスタートになる日。誕生日や記念日、お正月や新年度や月のはじめなどの節目もおすすめです。

⑤離脱症状の強い人（なかなか禁煙の難しい人）はニコチンへの依存度が高いと思われます。禁煙補助薬の使用や禁煙外来の受診をおすすめします。

もし、あなたが禁煙しようと考えてくれているなら、ひとりでは難しいと感じたら、家族やかかりつけ医の先生に相談してください。

未成年者であっても、①喫煙の依存状況等の医学的判断、②本人の禁煙の意志、③家族等との相談にて要件を満たす場合、健康保険で禁煙外来での治療が受けられるようになりました。

## 9. タバコをやめれば、その影響がなくなるまでにどれくらい

### の時間がかかるのか。

かなり長い時間がかかります。完全に影響がなくなる場合もあります。

がんになる危険性について言えば、男性の場合 21 年間禁煙するとタバコを吸ったことのない男性と同じレベルになると言われています。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）※問7参照になってしまうと禁煙しても治ることはありませんが、進行を遅らせることはできます。

このような理由で出来るだけ早く禁煙することがすすめられていますが、最初から吸わない方がよいのは言うまでもありません。

## 10. 非燃焼・加熱式タバコ（アイコスなど）や電子タバコなど

### 新型タバコも体に害があるのか。

2017 年に日本呼吸器学会がこのように呼びかけています。

1. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性がある。

2. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの利用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じる可能性がある。従来の燃焼式タバコと同様に、すべての飲食店やバーを含む公共の場所、公共交通機関での使用は認められない。

これらの新型タバコは、普通の煙の出るタバコよりも害が少ないと考える人もありますが、科学的根拠はありません。ニコチン依存症の問題もあり、絶対に手を出してはいけません。

## 11. 友人や知人からタバコをすすめられた時の対処法には

どんなものがあるか。

タバコを吸い始めた理由の調査において、タバコを吸う人の30%ほどが先輩や友人等、まわりの人にすすめられてと答えています。特に怖い先輩や仲のよい友達からの誘いは、断るのが難しいとってしまうかもしれませんね。

自分自身でタバコをきっぱり断る、ということを胸において、いろんなケースに備えて練習をしておくことが大切です。

タバコを断るときのポイントは下記の3点です。

①はっきり、キッパリと

②なんども繰り返す

③理由をはっきり言う

断る理由として、体に悪いから、持久力が落ちるから、やめられなくなるから等、防煙教室で教わったことを参考に自分の考えを伝えてもいいですし、親がうるさいから、補導されたくないから、停学になりたくないから等、他人や法律を理由にするのもいいかもしれません。

友達だからといってタバコを一緒に吸わないといけないことはありません。タバコと友達とは別です。本当の友達は体に悪いものはすすめないはずで、逆に友達だったらタバコをやめるようはっきり言ってあげるのも大切です。

防煙教室は西濃地区の多くの中学校で実施されています。誘ってきた人も、以前に同じ話を聞いている可能性があり、あなたの言葉で思い出してくれるかもしれませんね。

## 12. タバコには税金がかかると聞いたが、タバコ税があるから

タバコがなくならないのか。

現在440円のタバコのうち、タバコ税の額は245円とその56%を占め、年間の税収は2.2兆円となります。タバコ税の税率は年々上がっていますが、タバコの販売数量は平成8年をピークに年々減少しているため、タバコ税の税収はこのところ同程度で推移しています。

一方でタバコによると考えられる医療費は年間1.3~1.7兆円と推定され、これに加え、タバコによる病気が原因での死亡や、働けなくなることにより失われる経済的損失（税収）は年間4~7兆円とされています。両者を合わせると、タバコ税の税収よりはるかに大きな額を失っていることとなります。

健康被害が明らかでなかった時代には、タバコ税が国の財政上有益と考えられましたが、現在は上に示した通り、財政上も不利益であるとわかります。外国に比べ日本のタバコ税率は低く、タバコ税を上げることにより喫煙率、喫煙本数の減少がえられることがわかっています。

健康被害を減らす対策として、今後タバコ税をどう扱うかを考える必要があります。

## 平成 29 年度版 あとがき

平成 21 年度に大垣市の 3 校 470 人で開始した西濃地区の「防煙教室」は、今年度までの 9 年間に受講者総数 21,327 人となりました。講義後には受講した生徒からたくさんの感想や質問をいただき、各講師はそれを参考に次年度の講義がより充実したものとなるよう努めております。

今回、せっかく寄せられた数多くの質問を放置することはできないと考え、平成 29 年 6 月に「防煙教室回答集作成ワーキンググループ」を発足し、有志による回答集の作成を開始しました。すべての質問を整理し、回答すべきものを選別することから始め、回答内容については何度も加筆、訂正を繰り返し、平成 30 年 2 月下旬ようやく公開に漕ぎ着けました。

まず本年度は 12 題分作成し来年度以降も数題ずつ追加し、必要に応じて以前の内容に修正を加え、毎年最新版を提供できるようにしてゆく予定です。10 年を目標にこの事業を続けてゆけば、次第に内容が豊富なものとなり、常にその時点で必要とされる情報を関係者に提供できる回答集になってゆくものと確信しています。

最後になりましたが、ご多忙の中回答集作成にご協力いただいた全ての方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。

この回答集がひとりでも多くの方の目にふれ、ひとりでも多くの方の「防煙」、「禁煙」に繋げられれば幸甚に存じます。

「タバコの煙のない成人式」を目指して。

禁煙と健康について考える西美濃の会