



くば小児科 クリニック

院内報 2010年4月・5月号

4・5月号は発行が遅れましたので、現在デーリー東北「地域医療ナウ」に連載中のタバコに関する記事のうち7～8月掲載の原稿を4回分掲載します。

● タバコは予防可能な最大の流行病

新型インフルエンザのパンデミックという言葉がすっかり定着しましたが、そのパンデミック宣言を出した世界保健機関（WHO）では「タバコは流行病（エピデミック）であり、防ぐことのできる死亡原因のうち最大のもの」という認識で規制に取り組んでいます。

現在、タバコにより全世界で年間500万人以上が死亡しており、このまま放置すると2030年には800万人にまで増加すると警告しています。現在の喫煙者の半数の5億人がタバコで命を落とすことになるのです。

パンデミックとはエピデミックが地球規模で起こることを意味しますが、年間500万人という数字はエイズ、マラリア、結核の死者数を足したものより多く、タバコ病をパンデミックと表現しても不思議ではありません。

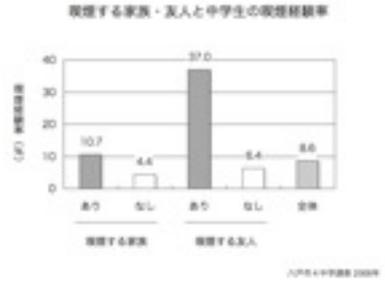
先進国男性の喫煙率は減少し続けていますが、途上国、女性、未成年、貧困層の喫煙は減少しておらず、今後、タバコ病流行の中心は途上国にシフトしていくこととなります。

しかし、感染症ではない喫煙がどうして流行し、なぜ犠牲者が増え続けるのでしょうか。

その原因の第一は、親や家族、友人、先輩の喫煙です。身近な人の喫煙を見て育った子どもは、喫煙に対する抵抗感が少ないことに加えて、受動喫煙によってタバコを吸いながら育った状態にあるとも言えるため、高率で自らもタバコを吸い始めることになるのです。

二番目には、テレビドラマやアニメ、映画などにおける喫煙シーンが子どもの喫煙開始に及ぼす大きな影響が指摘されています。

その源流には、タバコ産業による広告・プロモーション戦略があります。可愛いピンクのパッケージが誰を標的にしているかは明らかです。タバコ規制枠組み条約のガイドラインで、直接的な広告だけでなく、マナーCMやスポーツ文化活動への助成を含む広告の全面禁止が掲げられていることをご存知ですか。



● タバコ 二つの依存症、二つの誤解

最近の調査で、20代喫煙者の約7割がニコチン依存症であることがわかりました。これは全世代の喫煙者における割合とほぼ同じで、吸い始めて間もない若者でもニコチン依存に陥っている実態が明らかになりました。

多くの人が禁煙したいと思ってもやめられないタバコ。その原因はニコチンにあります。ニコチンには二つの特性がありますが、その一つは毒物だということです。ニコチンの毒性は青酸カリを上回り、タバコ1本分のニコチンで赤ちゃんの致死量に達します。

もう一つの、最大の特性は依存性です。ニコチンの依存性はアルコールよりもはるかに強くヘロインと同等とされています。タバコをお酒と同じ嗜好品だと言い張る人がいますが、よほどの酒好きでも朝起きてすぐに飲み始める人はいません。しかし、多くの喫煙者は朝から晩まで一日中吸い続けているのです。

禁煙が難しいのは、ニコチン依存に加えて心理的な依存が生じるからです。喫煙者の多くはタバコがストレス解消になると誤解していますが、実際にはニコチン切れのイライラが喫煙によって緩和されることをストレス解消と錯覚しているだけです。タバコはストレスを減らすのではなく増やしているのです。



「タバコには強い依存性がある。決して吸い始めてはいけません。」(JICA 啓発ポスター)

しかし、仕事の合間の一服でニコチン切れ解消という「報酬」を得る体験が長年続くと、パブロフの犬でお馴染みの条件反射により行動と喫煙が結びついてしまい、心理的依存が生まれます。この依存が残っていると、禁煙に成功して何年もたちニコチン依存から解放された人が、何かのきっかけで再喫煙してしまうことに繋がります。この「幻想」から解放されれば後戻りすることもなくなるのです。

喫煙者の持つもう一つの誤解は、禁煙は苦しくつらい、自分は意志が弱いので禁煙できないというものですが、禁煙補助薬を使う禁煙治療で楽に禁煙できる時代になっています。

● タバコによる社会の経済的損失

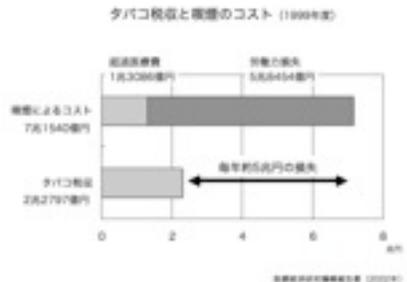
タバコ税増税に対して喫煙者から「これまでもタバコ税で国や地方に貢献してきた」という反発があり、政治や行政に関わる方から、貴重な税収のため厳しく規制することへの疑問の声も聞こえてきますが、この点がタバコに関する最大の誤解だと言うことができます。

医療経済研究機構の試算によると、1999年の時点でタバコ税収が2.3兆円だったのに対し、喫煙による超過医療費と死亡や病気による労働力損失を合計して7.2兆円も損失しており、年間5兆円近く社会に負担をかけていたこととなります。この数値は試算方法によって異なりますが、いずれにせよ税収をはるかに上回る経済的損失を生じていることは間違いありません。

しかも、これは単純にお金に換算して比較しただけであり、タバコで亡くなった方の命の重みや家族の悲しみは含まれていません。

日本で初めて屋外タバコ自動販売機を撤去する条例を制定した深浦町の故・平沢敬義町長は、「お金よりも町民の健康の方が大事、長い目で見れば町民のためになる」と訴えて健康長寿のまちづくりを推進しました。それまでヘビースモーカーだった平沢氏は自ら率先して禁煙しましたが、肺がんの病魔に打ち勝つことはできず57歳で亡くなりました。

お金よりも命が大事。こんな当たり前のことが全く逆になっていたのがタバコ問題の本質であり、突き崩せない壁だったのです。



タバコ税大幅増税はこの問題を一気に解決に向かわせる切り札と言えます。

- 1) 喫煙率激減とタバコによる死亡者減少、
- 2) 医療費減少、
- 3) 税収増加、
- 4) タバコ税の逆進性（低所得者ほど多額の税金を納めていること）の解消、
- 5) 未成年の喫煙がほぼ不可能になるという「一石五鳥」の効果が期待できません。1箱千円になれば、よほどの大富豪の子でないかぎり未成年は買えなくなります。

● 禁煙は愛～タバコのない世界を目指して

毎年小学校で実施している喫煙防止授業の感想文を読むと、必ずと言っていいほど「なぜそんなに害のあるタバコが売られているのか」という疑問を書いてくれる子がいます。

タバコは合法的な嗜好品と言われていますが、医学的に考えれば依存性のある毒物で常習者の約半数が死亡するのですから、禁止薬物に指定されても何ら不思議ではありません。

実際に世界でただ1カ国、タバコのない禁煙国家があります。アジアの仏教国ブータンです。それだけでなく、オーストラリア、タイ、英国といった国々で喫煙率ゼロを目指した政策が実施に移されようとしています。

オーストラリアでは、現在でも千円前後のタバコ価格を1600円にすべきと政府の特別委員会が報告しています。英国では、タバコのパッケージを白箱にして個人宅や車内での禁煙も推進する法律が準備されています。

タイではショッキングな画像警告のパッケージだけでなく、タバコそのものを隠して販売することが義務づけられています。フィンランドでもタバコの陳列販売を禁止する法律が準備されているなどタバコ包囲網は最終段階に達していますが、日本だけがトラックを何周も遅れたランナーであり続けています。

2006年に「禁煙は愛」を訴えて日本列島を徒歩で縦断したオーストラリア人看護師のマーク・ギブズさんは、八戸市内の小学校で小学生の質問に対し「喫煙者はカワイソウ、真実を知らされないで死にゆく人たちだ」と答えました。現在のタバコ対策後進国という状況には、歴代の政府だけでなくマスメディアにも大きな責任があると言えます。

タバコは百害あって一利なしと言いますが、喫煙者が一利あると信じていた「ストレス解消」が幻想であるとわかったいま、タバコのない社会を作り後世に禍根を残さないことは、私たちに課せられた責務なのです。