

それに加えて、家族に対する受動喫煙の害もあります。タバコは1本でも有害ですので、受動喫煙をゼロにするには家族全員が禁煙するしか方法はありません。

● タバコの種類によって害に違いはありますか？ 有害物質のないタバコは？ 電子タバコは？

タバコの種類による害の違いはありません。全てのタバコは有害です。この点については、『タバコと健康』というパンフレットでも説明されているので省略しますが、マイルドとかライト、スリム、低タールなどといったタバコの商品名や説明にだまされてはいけません。

授業でもお話したように、日本で一番売れていた「マイルドセブン」が「メビウス」に名称を変更したのは、「ブランドイメージを一新するため」ではなく、ヨーロッパやアメリカでは「マイルド」という名称を使うことが禁じられたからなのです。そんなことは、新聞でもテレビでも報じられません。一番大切なことは、表立って報じられないのだという例として覚えておいて下さい。（別の例として原発事故の時の政府の説明をお示ししたことを覚えているかと思います。）

ここ1～2年で、アメリカやヨーロッパ諸国では、中国製の電子タバコが未成年や若者の間で流行してきて大きな問題になっています。電子タバコにも程度の違いはあれニコチンや発がん物質などの有害物質が含まれているので危険です。

紙巻きタバコ（シガレット）や電子タバコだけでなく、「噛みタバコ」などを含めて、全てのタバコ製品は有害であり、安全なタバコというものは存在しません。

全てのタバコ製品は、「喫煙者の健康のため」でも、「喫煙者が禁煙しやすくするため」でもなく、タバコ会社が利益を得るために売られているのだということを忘れないようにして下さい。



くば小児科 クリニック

院内報 2014年10月・11月号

■ タバコについての小学生の疑問・質問に答える（1）

● タバコをやめてほしいのにやめてくれない。どうしたらいいのでしょうか？

これが一番難しい問題です。感想文では、多くの保護者の方が喫煙防止教室をきっかけに禁煙すると約束してくれたようで、素晴らしい成果だと思いました。しかし、皆さんがテストで全員100点をとることができないのと同じように、1回の授業で全員が禁煙してくれるわけではないというのが現実なのです。

タバコを吸わない人からみたら、禁煙しようとして失敗するならわかるけど、禁煙しようという気持ちすら持てないというのは理解しがたいことかもしれませんが、それがニコチン依存症という病気の症状なのです。

「昨日まで吸ってきて大丈夫だったから、明日も吸っても大丈夫だろう」とか「半分の人がタバコによる病気で死ぬといっても、自分は残りの半分の方に入るだろう」などといった根拠のない思いにとらわれてしまうのが、薬物依存症に共通してみられる「否認」という特徴なのです。

ただし、口では「禁煙しない」と言っているけど、内心では「そろそろ禁煙しないと」とか、「本当は禁煙したいけど自分にはできそうにない」などと感じている人が多いのです

授業で一番最後に話したように、子ども自身の口で「お父さん、お母さんの健康が心配だからタバコをやめてほしい」ということを直接伝えることが一番のはずです。一度で聞いてくれない時には、何度でも聞いてくれるまで繰り返しましょう。お父さん、お母さんに早死にしてほしくないなら。

その際には、授業でお伝えしたように、1) ストレス解消はウソで、実はタバコを吸うとストレスが増えることと、2) ニコチン依存症という病気なので簡単に禁煙できないのが普通であり、禁煙外来で薬を使うと楽に禁煙できるようになっているという大切な2つのポイントをもう一度伝えてみてください

● 今の親の世代が一番喫煙率が高いと聞いて驚きました

少し説明が足りなかったかもしれませんが、男性に関しては、今の高齢者が若かった頃の方がずっと喫煙率が高く、男性の約8割が吸っていました。この世代も年齢を重ねるにつれ禁煙する人が増えたのに加えて、喫煙者の方が早く亡くなる人が多かったために、現在は高齢者ほど喫煙率が低くなっています。また、若い人は喫煙防止教育の効果や、「タバコはダサイ」と感じる人が増えてきたために、喫煙率が急降下しています。結果的に、皆さんのお父さんの世代(30歳代~40歳代)が最も喫煙率が高くなっています。特に青森県の父親世代は約55%もの人がタバコを吸っているのです。大きな問題です。(2011年)

女性の場合は話が別です。かつては高齢者の方が高めで、若い女性はあまり吸わなかったのですが、若い女性をターゲットにしたタバコ会社のマーケティング戦略が「成功」して、2000年ごろまで未成年や20歳代の喫煙率が上昇し続けました。その世代が皆さんのお母さんの

世代(30歳代~40歳代)にあたります。その下の世代は男性と同じように喫煙率が下がっているのです。やはり一番喫煙率が高い年代となり、特に青森県のお母さん世代は全国平均(約10%)の2.5倍も高い喫煙率なのです

タバコによる死亡者数は、男性はすでにピークを越えてきましたが、女性は今後もまだ増えていくことが予想されています。受動喫煙を防ぐためにも、皆さんの親の世代の喫煙率を下げる必要があるのです。

● タバコの本数を減らせば害は減りますか？

結論から言うと、害はほとんど減りません。禁煙するしかないのです。

今すぐに禁煙する気はないけれど、健康のために本数を減らすという人がいます。確かに同じ喫煙者の中でも、1日に吸う本数が多いほど、あるいは吸っていた年数が長いほど、タバコによる病気や死亡のリスクは高くなるので、本数を減らせば少しはマシなように思えるのかもしれませんが、ただし、ここには大きな落とし穴があります。

一日中我慢してガマンして、ニコチン切れの状態が続いてからタバコを吸うと、タバコが「よりおいしく」感じられ(錯覚)、ストレスが解消されて(これも錯覚)、自分にとって「なくてはならないものだ」という潜在意識が高められてしまい、結果的に禁煙することが難しくなる可能性が高いのです。

しかも、そのようにしてニコチン依存症が強化されてしまうと、少ない本数で維持することができなくなり、結果的に元の本数に戻ったり、さらに吸う本数が増えてしまう可能性もあります。

昔は本数を減らしながら禁煙するという方法をすすめる人もいましたが、今はむしろ禁煙が難しくなる「良くない方法」と考えられています。