

2010.11.23～2011.1.3 のトピックス

(この情報は土森氏の無煙ニュースを主な情報源にしています)

上海の受動喫煙率 13%下がる

<http://www2.explore.ne.jp/news/articles/15762.html?r=sh>

東方早報によると、上海復旦大学公共衛生学院と新聞学院による最新の調査の結果、上海の喫煙規制条例の認知率は93.8%に達し、この結果市民の受動喫煙率は35.6%となり2009年比で13.3%改善され、条例制定の効果がはっきり現れていると伝えている。

「上海市公共場所喫煙規制条例」は2010年3月1日に施行されたが、その後復旦大学の調査チームにより市内5つの区県の51箇所の公共エリアで2245名の労働者に聞き取り調査を行い、条例の実施効果について調査を行った。

この結果、市内公共エリアにおける受動喫煙率は35.6%となり、2009年の調査結果48.9%に対し13.3%改善されたとし、さらに幼稚園などにおける児童のいる場所での受動喫煙率は1%未満となり、原則として完全禁煙が実施されているとしている。

スペイン、バーやレストランも全面禁煙に

http://www.afpbb.com/article/life-culture/health/2781101/6625000?utm_source=afpbb&utm_medium=topics&utm_campaign=txt_topics

スペインで2日、レストランやバーなど飲食店での喫煙を禁止する法律が施行された。児童公園や学校・病院の敷地内、ナイトクラブなども全面禁煙となった。

喫煙しながら友人たちと飲み食いし語らう「カフェ文化」が日常生活の一部になっていたスペインの人びとの多くにとって、飲食店の全面禁煙はショックの大きい出来事。そのためか、元日からの施行は避けられ、各店舗の窓やドアには2日未明に「禁煙」などの標識が貼られた。2日、マドリード市内のカフェでは、たばこに火をつけようとして従業員に注意される愛煙家の姿も。路上でタバコを吸うことになったこの男性は「バカげている。分煙にするべきだ」と新しい法律への不満を漏らした。

スペインではすでに2006年1月から、職場や公共の交通機関、小売店内などでの喫煙を禁止する法律が施行されている。しかし、飲食店については経営者に禁煙にするかどうかの裁量を任せており、売上減少を危ぶんだ多くの店舗経営者が禁煙にしなかったため、効果がほとんどみられなかった。

韓国人男性の喫煙率、初めて40%割り込む(上)

<http://www.chosunonline.com/news/20110103000033>

OECD加盟国では最高水準20代、30代では顕著な高水準「職場の政治的理由から止められない」「たばこの値段が8055ウォン(約582円)になれば禁煙」ソウル市松坡区に住むチョ・ギドンさん(56)は、昨年正月、家族の前で「禁煙」を宣言した。十数年間、妻と娘から文句を言われ続け、医師からも警告を受け、決断を下したというわけだ。

しかし、この家族にはまだ喫煙者が一人残っている。チョさんの息子ソンウンさん(27、仮名)だ。大学の前で一人暮らしをしながら行政考試(公務員試験)の勉強をしているソンウンさんは「軍隊でたばこを覚え、除隊後しばらくやめたが試験準備のためストレスが溜まり最近1日に一箱以上吸うこともある。試験に合格したらすぐに止めるつもりだ」と話した。

■30代男性、喫煙率最高

韓国の成人男性の喫煙率が「魔の 40%の壁」を割り 30%台に下がった。保健福祉部は昨年 12 月末、19 歳以上の成人男女 3000 人を対象に行った喫煙率調査で、成人男性の喫煙率は 39.6%を記録し、喫煙実態調査を開始してから初めて 40%以下に下がったと、2 日に発表した。

成人男性の喫煙率は 2000 年の 67.6%から 05 年には 52.3%、08 年 6 月末に 40.4%と、低下を続けてきたところ、アジア通貨危機に直面した 09 年に 43.1%と一時的に変動した。しかし今回の調査で再び最低値まで低下した。特に 40 代男性の喫煙率が 2010 年の上半期には 50.0%から、下半期 43.4%と 6.6 ポイント低下し、50 代男性は 41.5%から 31.3%へと 10.2 ポイントも減少し、中高年層で低下傾向を見せてきた。一方、30 代男性 (48.5%→52.2%) と 20 代男性 (38.2%→40.9%) の喫煙率は反対に上昇した。

福祉部のヤン・ドンギョ口腔生活健康課長は「40 代は、健康に対する危機意識と家族に対する責任感が大きくなり、禁煙を試みるケースが多い」と話した。

韓国人男性の喫煙率、初めて 40%割り込む (下)

<http://www.chosunonline.com/news/20110103000034>

■ 「職場のストレス」が主な原因

一方で、20 代から 30 代の喫煙率は高まったことに対し、韓国禁煙運動協議会のキム・ウンジ事務総長は「就職難と塾などの教育費負担など、経済状況が良くなかったことが影響を及ぼしているとみられる」と話した。20 代から 30 代初めまでは、職が不安定なことから来るストレスが多く、30 代は職場で地位を確立していく時期であるため「職場内の『政治的』理由からたばこを止められないケースが多い」という。

たとえば、男性社員に先輩が「コーヒーでも飲もう」と誘うのは「一服しながら会社内部の話をしよう」という意味と同じであり、このような非公式な集まりから除外されれば会社生活から淘汰されるかもしれないという危機感があるという。

成人男性の喫煙率 (39.6%) は、10 年前 (2000 年に 67.6%) の半分の水準にまで下がったということだが、福祉部が 2010 年までに成人男性の喫煙率を 30%に下げるとして立てた目標 (05 年) からはかなり遠いうえ、掲載協力開発機構 (OECD) 加盟国の平均 (08 年基準で 27.3%) と比べても最も高い水準だ。

■ 「たばこの値段が 8000 ウォンになったらやめる」

成人女性の喫煙率は 2.2%と 07 年 (4.6%) 以降減少傾向が続いている。年齢別に見た女性の喫煙率は、20 代が 5.8%と最も高かった。成人女性の喫煙率は 2000 年 3.0%、02 年 6.0%、05 年 2.7%、07 年 4.6%のように変動が激しく、喫煙の事実を隠し虚偽の回答をする人も相当数いるものと推定される。

全体の回答者の 49.3%はたばこの値上げが喫煙率減少に効果があると答えており、たばこ一箱 (現在 2500 ウォン前後=約 180 円) が平均 8055.6 ウォン (約 582 円) まで引き上げられれば禁煙すると答えている。

金慶和 (キム・キョンファ) 記者 朝鮮日報/朝鮮日報日本語版

スペイン 飲食店も禁煙法制化

<http://www3.nhk.or.jp/news/html/20110102/t10013170871000.html>

喫煙を法律で規制する動きが広がっているヨーロッパのスペインでは、2 日、飲食店での喫煙を禁止する法律が施行さ

れました。前日の1日には、スペイン各地の飲食店で、多くの愛煙家たちが最後の一服を楽しみました。

スペインでは、公共施設や職場などでの喫煙はすでに禁止されていますが、新たに施行された法律は、バーやレストランなど、飲食店の店内などにまで禁煙の範囲を拡大するものです。前日の1日、スペイン各地の飲食店では、多くの愛煙家たちが最後の一服を楽しみ、このうち、バルセロナのバーの客の1人は「たばこを吸わない人にとってはいいことかもしれない。慣れなくてはいけませんね」と話していました。また、バーの店主は「たばこを吸いながらコーヒーを飲むのが好きな人もいるから、客が減ってしまうのでは」と心配していました。ヨーロッパでは、これまで喫煙に比較的寛容と言われてきたフランスやイタリアなどでも規制する法律が出来るなど、健康意識の高まりを背景に、公共施設などでの喫煙を禁止する動きが広がってきています

たばこやめられない韓国人、喫煙率はOECDで最高

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20110102-00000007-yonh-kr>

韓国成人男性の喫煙率は昨年やや下落したものの、依然として経済協力開発機構（OECD）加盟国の中では最も高い水準であることが分かった。

保健福祉部は2日、昨年12月末に満19歳以上の成人男女3000人を対象にアンケート調査を行った結果、成人男性の喫煙率は39.6%で、初めて40%台を割り込んだと明らかにした。

男性の喫煙率は2008年6月末の40.4%から上昇を続け、2009年12月末は43.1%となったが、昨年6月には42.6%と下落に転じた。特に、昨年下半年には40代男性の喫煙率が上半期比6.6ポイント低下の43.4%、50代男性は10.2ポイント低下の31.3%を記録し、成人男性全体の喫煙率を押し下げた。

同部関係者は、自治体の喫煙区域指定、40～50代を中心とした健康意識向上、保健福祉部が進める禁煙広報活動などが喫煙率の下落につながったとみている。

しかし、現在の成人男性喫煙率は同部が昨年までに達成するとして目標30%に大きく及ばず、OECD（2008年平均27.3%）のうちでも最高水準となっており、禁煙政策の成果が不十分だったとする指摘は免れない。実際に、昨年上半期から下半期にかけ、30代男性の喫煙率は48.5%から52.2%に、20代男性は38.2%から40.9%に上昇した。

一方、効果的な禁煙政策を問う質問には、禁煙区域拡大（22.8%）が最も多く、次いでたばこの値上げ（19.0%）、喫煙の取り締まり・処罰強化（17.5%）、禁煙キャンペーン・広報（16.3%）などが続いた。

米海軍、潜水艦を全面禁煙へ

http://www.afpbb.com/article/life-culture/health/2781027/6620664?utm_source=afpbb&utm_medium=topics&utm_campaign=txt_topics

禁煙が浸透し、たばこ会社に対する訴訟も多い米国で、新鮮な空気に触れることのできない海軍の潜水艦内がこれまで喫煙可だったとは驚きだ。しかし31日から、米海軍は潜水艦内での喫煙を全面禁止した。

国防総省は実験の結果、潜水艦のように非常に閉鎖された空間では受動喫煙のリスクが高くなることが証明されたとして、今回の決定を下した。

米海軍の潜水艦乗組員1万3000人の約4割が喫煙者で、この割合は全米平均のおよそ2倍。米軍は16年前に軍の建

物や施設内での喫煙を禁止し、海軍でも水上艦では甲板を除き禁煙となっていた。

各国軍の例を見ると、英海軍の潜水艦では現在も喫煙は許可されている。フランス軍は基本的に禁煙で潜水艦が浮上している間のみ、甲板での喫煙が許可されている。米海軍ではもうひとつ大きな変更として、2011 年末以降から女性要員の乗艦が初めて許可される。(c)AFP

【写真】米海軍のロサンゼルス級原子力潜水艦ノーフォーク (USS Norfolk) 内の乗組員 (1999 年 4 月 2 日撮影、資料写真)。

金華山登山道を禁煙に 新年度から岐阜市、岐阜公園でも

http://www.gifu-np.co.jp/news/kennai/20110101/201101010258_12567.shtml

◆「岐阜城跡」の国史跡内定受け保護図る 国史跡への指定が内定している「岐阜城跡」(金華山と岐阜城)について、岐阜市は新年度から、登山道や麓の岐阜公園の一部、さらに長良川鶴飼の乗船所周辺などを喫煙禁止区域とする。予想される観光客や登山者増加への対応として、環境美化や防火による史跡保護を図る。

指定するのは、七曲(ななまがり)登山道など、金華山の主要な登山道やハイキングコース10本と、金華山に隣接した岐阜公園の一部、さらに湊町の長良川鶴飼観覧船事務所から元浜町までの川原町通りなど。2月にも告示を始め、9月から施行する予定。

喫煙できる場所は灰皿が設置された指定場所のみとなり、山頂付近の2カ所、岐阜公園内の4カ所、川原町の1カ所となる見込み。

市は2008(平成20)年10月から、JR岐阜駅周辺や柳ヶ瀬などを路上喫煙禁止区域に指定し、09年1月からは違反者に2000円の過料を科している。指定範囲の拡大は初めてとなる。

また、登山者の増加に伴う救急・救助要請に迅速に対応するため、通報場所の特定を容易にする看板「位置情報プレート」の設置も進める。携帯電話などで消防に通報する際、書かれている数字(位置番号)を伝えるだけで、土地勘のない観光客でも現在地を正確に伝達できるようにする。看板は登山道の約500メートルごとに設置する予定。

このほか、頂上部に近い登山道に手すりを設置するなど、観光客や登山客が安心して金華山に登れるような施策を展開。国史跡指定に伴い、安全管理体制も強化する。

偽造、密輸に強い警戒感=たばこメーカー

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101231-00000027-jij-soci>

1箱(20本入り)当たり100円超の大幅増税となったたばこ。値上がりに伴い、メーカー各社は偽造や密輸を強く警戒している。ある財務省幹部は「価格が上がれば上がるほど、違法取引の利幅も増えるため、反社会的勢力の暗躍を招く可能性もある」と指摘しており、各社は情報収集など監視に力を入れている。

世界シェアトップのフィリップ・モリス・インターナショナルの日本法人(PMJ)によると、陸続きのEUでは税率の低い国から高い国への違法取引が横行。急激で不規則な増税を繰り返した島国アイルランドでも事態は深刻化していると指摘する。

アイルランドでは増税後に正規品の販売量が減少したにもかかわらず喫煙率はほぼ横ばいで、違法取引が増大していると考えられる。2009年10月には、5000万ユーロ（約57億円）の過去最大規模の船による密輸が摘発されたという。

財務省関税局などによると、税関が輸入を差し止めた知的財産侵害物品のうち、たばこ関連は05～07年は3000～7000点台で推移。しかし、「1箱1000円」の議論が出始めた08年に約9万8600点と急増し、09年には前年比約2.6倍の26万点近くに上った。

改革できない象徴？ 「分煙」進まぬ自民党本部

<http://www.47news.jp/CN/201012/CN2010123001000354.html>

自民党の「たばこ分煙対策」の遅れが目立っている。民主党本部が完全分煙なのに対し、自民党本部は実力者に喫煙者が多かった影響か事実上の野放し状態。党内からは「時代に合わなくなったことを改革できない象徴だ」（若手議員）など見直しを求める意見や、谷垣禎一総裁の指導力発揮を求める声が出ている。東京・永田町にある9階建ての自民党本部。11月上旬に1階玄関ロビーに煙吸引機のある喫煙ブースを設置したが、各階の廊下と会議室には多くの灰皿が置かれており、国会議員らが日常的にたばこをくゆらせている。

自民党本部から約100メートル東の民主党本部は4階から10階までのうち5フロアに喫煙ブースを設置、会議中は禁煙だ。公明党本部は全館禁煙、共産、社民両党も喫煙場所を設けて分煙対策を取っている。

専門医に聞け！ Q&A 禁煙は42歳でも遅くはない

<http://wjn.jp/article/detail/2376685/>

Q：値上げをきっかけに禁煙しようと思ったのですが、止められません。タバコの害がいろいろ言われているので、吸い続けているけれど気になります。20歳のときから吸っているので、今さら止めても意味はないのではないかと思っています。どうすれば止められるで

しょうか。アドバイスをお願いいたします。（建設会社勤務・42歳） A：よく知られているように、喫煙はがんの原因になります。また、数十年も吸い続けると、COPD(慢性閉塞性肺疾患)になる確率がぐんと高くなります。百害あって一利なしなのです。

●今からでも遅くない

ご質問の方は、喫煙歴が20年以上のことですが、今から禁煙しても意味はあります。というよりは、それだけ長年吸い続けてきたのですから、もう止めてよいのではないのでしょうか。私は、そのような考え方をします。

ご質問の方はほんとうにタバコを止めたいのでしょうか。当たり前ですが、止めたいと強く思う気持ちがなければ、止めることは無理でしょう。

私の場合もそうでした。自分の経験でしか言えませんが、超ヘビースモーカーであった私が禁煙できたのは30歳を過ぎての失恋がきっかけでした。

放心状態から自然に涙が流れて流れて。そのことと禁煙は直接には何の関係もないはずですが、その涙が溜れた瞬間からタバコも止めてしまいました。

その以前から、禁煙しようと思っていました。そのため、喫茶店で一服した後、残りのタバコを喫茶店のテーブルに

わざと置いて帰ったりしました。しかし、帰宅後、またタバコを買いに出かけたものです。

私の場合も、タバコを止めようという意思だけでは止められなかったのです。日常生活ではない、何か自身の感情の高ぶりがあったときをチャンスに、私のようにきっぱりタバコを止めるのも1つの方法です。

●タバコに縛られない良さがある

禁煙するための一般的な方法としては、禁煙治療があります。施設によっては健康保険が適用になるので、禁煙外来を設けている病院で相談するとよいでしょう。

喫煙には、ストレスを解消する作用もあります。なるほど、そういった効用がありますが、功と罪を天秤にかけると罪のほうがはるかに大きいことは明らかです。

禁煙するとわかりますが、タバコに縛られない自由が手に入ります。

私の場合もそうでしたが、深夜雨が降っていても、タバコが切れたら、自動販売機までタバコを買いに走ったものです。

そういう窮屈さから解放される良さもあることを知ってください。

まだ42歳ですから、今後の人生を考えると、今のうちに禁煙するようお勧めします。

牧 典彦氏(アレルギー専門医)

患者に適したベストな医療

自律神経免疫療法(刺絡)や加圧トレーニング、温熱療法、オゾン療法など保険診療の枠に捕われずベストな治療を模索。現在、牧病院(保険診療・大阪市旭区)、牧リハビリテーション病院(自由診療・大阪府門真市)で勤務。

病院内の喫煙・禁煙環境 完全敷地内禁煙は54% 喫煙所は必要悪との見方も多く

<http://www.mixonline.jp/Article/tabid/55/artid/40143/Default.aspx>

医師限定コミュニティサイト「MedPeer」を運営するメドピアはこのほど、病院内の喫煙・禁煙環境に関する調査結果をまとめた。最も多かった回答が「完全敷地内禁煙」で全体の54%、次いで「建物内のみ禁煙で、屋外に喫煙場所を設置している」が20%、「敷地内禁煙であるが、(非公式の)喫煙場所がある」が18%——となった。禁煙外来の設置や受動喫煙防止など、時代の流れとして病院内イコール禁煙が常識になりつつある一方で、隠れて喫煙されると近隣住民とのトラブルや火災の懸念があるとして、何らかの喫煙場所は必要悪との回答が4割近くとの結果となった。MedPeer会員は約3万2000人。調査は11月17日～30日に実施した。有効回答数は2398件。調査の結果、「完全敷地内禁煙」との回答は1298件で、回答医師のコメントを見ると、「常識」「当たり前」「時代」といったフレーズが多く見られた。「建物内のみ禁煙で、屋外に喫煙場所を設置」は486件で、回答医師からは「敷地内完全禁煙を実施したいが、患者が敷地外の公園などで喫煙する可能性が高く、近隣住民から苦情があると思われ、ジレンマに悩んでいる」(40代、整形外科・スポーツ医学)や「喫煙権をある程度認めたい」(40代、皮膚科)——といったコメントが寄せられた。

「敷地内禁煙ではあるが、(非公式の)喫煙場所がある」は423件で、「病院敷地のすぐ外で吸っているのを見られるよりは良いと思う」(30代、精神科)、「(喫煙場所が)もしない場合は、外で喫煙することになり、近隣住民からの苦情は

必発だろう」(30代、泌尿器科)

などの声が寄せられた。

一方、「建物内に喫煙場所を設置している」は156件、全体の7%だった。回答医師からは「スタッフの要望が強い」(30代、一般内科等)、「敷地内禁煙にしたところ隠れてタバコを吸う入院患者もおり、小火騒ぎとなった」(50代、泌尿器科、皮膚科)——などのコメントが見られた。その他の回答では、「夜勤者のみ所定の喫煙場所で喫煙を許可されている」(40代、整形外科等)や「看護師控室は喫煙可。医師は喫煙しませんので」(50代、一般内科)——などが見られた。

今の喫煙が将来の認知症に!?

<http://nnpn.co.jp/article/detail/84504668/>

百害あって一利なしと言われ、値段も上がり、手が出しにくくなりつつあるタバコだが、やめようにも中毒性があり、なかなか禁煙にまでは至らない。喫煙が及ぼす、心筋梗塞、脳卒中、肺ガンなどのリスクも知っているはずなのに止めることができない。

「喫煙するとガンになりやすい」というのは常識として知られているところだが、喫煙が脳の病気にも深い関係があることは、あまり理解されてはいない。

喫煙における脳への影響について、神経内科医である米山公啓氏は、ぶんか社文庫から出版の著書『もの忘れを防ぐ禁煙法』の中でこう語っている。

「脳の神経細胞にとって大切なものは、血液に含まれる酸素です。

脳神経細胞は、酸素がなくなってしまうと3分くらいしかもちません。神経の細胞はすぐに死んでしまいます。喫煙によって一酸化炭素ヘモグロビンという、酸素と赤血球がくっついていない血液が脳へ回っていくので、慢性的な酸欠状態となり、そこに動脈硬化が影響して、脳の動脈が詰まりやすくなったり、破れやすくなると、脳梗塞、脳出血を引き起こすのです」

この他にも喫煙は、くも膜下出血などの原因にもなるという。今年、巨人の木村拓也コーチが、くも膜下出血で倒れたことでもこの病気が注目された。

喫煙と病気の関係がはっきりしているにも関わらず、スポーツ選手の喫煙に対する意識は低い。テレビ中継がある時ですら、喫煙している姿を目にすることがある。スポーツ選手は、子供たちの憧れであり、多くの人の注目を集める存在でもある。自分の行動が与える影響を、一流の選手ならば、もう少し考えるべきではないだろうか。

さらに近年、タバコに含まれるニコチンが、認知症の原因になることが分かってきている。認知症とは、知能が低下したり、記憶力に障害を持ってしまう症状のこと。喫煙と認知症の関係についても、米山氏は著書の中でこう語っていた。

「ある研究では、喫煙していた人は、元喫煙者や非喫煙者に比べて、認知症やアルツハイマー病を発症するリスクが、それぞれ47%、56%と高くなっていることが報告されています。このリスク上昇は、アルツハイマー病の遺伝子を持たない人に見られた現象でした。さらに過去の喫煙が、認知症、アルツハイマー病のリスクにはならないとの報告もあります。つまり、『現在喫煙していること』が認知症のリスクになるのです」

これが喫煙による、記憶をつかさどる脳へ及ぼす影響である。研究が進めば、さらに深刻なダメージを与えていることが解明されるであろう。

る。医師が必要と判断すれば労働者に専門医と面接するよう通知する。

専門医と事業者は、仕事の軽減など対応策について話し合う。鬱病など精神的不調を理由に、解雇や降格などの不利益な扱いをすることは禁止する。

受動喫煙対策は、一般の事務所や工場に全面禁煙か喫煙室の設置などの空間分煙を義務づける。ただ、飲食店やホテルなど、客に喫煙者が多く全面禁煙で営業に支障が出る場合は、換気や従業員のマスク装着などで、受動喫煙のリスクを低減することも認める。罰則規定の設置は見送った。

北京、5年以内に公共场所での全面禁煙を目指す

<http://japanese.cri.cn/881/2010/12/24/163s168610.htm>

北京は2015年の末までに、あらゆる室内の公共场所、職場、公共交通機関での禁煙を目指しています。また、男性の喫煙率を4.6%から4.0%以下にするとしています。

これは北京市衛生局の毛羽報道官が24日の会見で述べたものです。毛報道官は「今後5年間、北京は禁煙活動を強化していく。まず医療機関から始める。医療機関の職員の喫煙率低下を通じて、社会全体の喫煙危害への意識を高めていきたい」と述べました。さらに、「禁煙は一つの部門の力で解決できるものではない。国際社会が承諾した目標を満たすため、衛生部門の取り組みのほか、社会全体での重視も必要だ」と強調しました。(朱丹陽)

JT、無煙たばこを来年1月より全国で展開

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101221-00000330-oric-ent>

JTは21日、無煙たばこ『ゼロスタイル・ミント』を2011年1月上旬より全国の一部販売店にて販売を開始すると発表した。受動喫煙への意識が高まる中、同商品は“火を使わず煙が出ない”をキャッチコピーに今年5月より東京都限定で発売を開始。11月からは神奈川県でも取り扱われている。

「煙で周囲に迷惑をかけない」点が注目され、5月に東京都で発売を開始した際は品薄状態になった同商品。現在でも「全国のお客様から、販売地域の拡大に対するご要望や商品の購入をご希望するお問い合わせを絶えず頂戴している」(JT)という。

11月からは新たな製造拠点を確保すると共に増産体制を強化し、全国の一部販売店を対象に先行的な販売を行うことになった。販売店は東京都・神奈川県を除く全国約4000店を想定している。

たばこ「アカン」 大阪府、飲食店やビーチでも禁煙強化

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101226-00000502-san-soci>

海水浴場で捨てられたたばこを踏んで、やけどするトラブルが相次いだことを受け、大阪府が来年2月議会で海水浴場を原則禁煙にする条例改正案を提案することが25日分かった。平成13年から9年連続で肺がんによる死亡率が全国でワースト3入りしている大阪府。飲食店に全面禁煙化を促すなど、今後、府内の禁煙対策を強化する方針だとい

い、愛煙家たちはいっそう厳しい立場に追い込まれそうだ。

■吸い殻でやけど

海水浴場の禁煙は、実現すれば都道府県では神奈川県に次いで2番目で、決められた場所以外での喫煙が禁止される。二色の浜海水浴場（貝塚市）▽りんくう南浜海水浴場（泉南市）▽箱作海水浴場（阪南市）▽淡輪海水浴場（岬町）の4カ所の海水浴場のほか、府内のプールが対象。罰則は設けないが、条例の順守状況によっては、罰則化も検討する。海開き前の来年6月の施行を目指す。

条例化のきっかけは、民間団体の提案だったという。この団体が二色の浜海水浴場を調査したところ、回収されたごみのうち、たばこの吸い殻やフィルターが4割以上だったことが判明。火がついたままの吸い殻を素足で踏み、やけどをしたトラブルも数件報告されたとして、条例化の要望があった。

■売り上げ響かず

府は飲食店内の全面禁煙化も目指し、今年5月から8月にかけて、飲食店の喫煙状況の調査も行っている。

経営者ら約1300人へのアンケートでは「全面禁煙」の店が17・5%、「分煙」の店が6・9%にとどまったのに対し「何もしていない」と回答した店は49・1%にのぼり、全面禁煙が浸透していない現状が浮き彫りになった。

ただ、全面禁煙の店に、禁煙実施前後の売り上げの変化を尋ねたところ「ほとんど変わらない」が一番多く34・5%で、「減った」が8・4%、「増えた」が3・1%と、売り上げへの影響を比較的少ないとした回答者が多かったという。

こうしたアンケート結果を踏まえ、府は飲食店に対し全面禁煙化を促すといい、担当者は「特に家族連れが利用する機会が多いファミリーレストランなどに協力してもらい、全面禁煙の店を増やしたい」としている。

■府庁喫煙者は…では、府内の禁煙化を進めている大阪府庁自体の禁煙状況はどうか。

府庁舎内は約2年前から禁煙となっているが、今年5月には府庁周辺での職員の路上喫煙に住民からの苦情が相次ぎ問題化。橋下徹知事の一喝で、職員の府庁周辺での路上喫煙は禁止となっている。

ところが、路上喫煙禁止で行き場を失った職員たちが、今度は近くの大阪城公園で集団喫煙。今年6月には、公園を管理する大阪市から府が注意を受ける事態にもなった。

今では路上喫煙の苦情もゼロになったというが、府によると、21年度の府庁職員の男性28%、女性5%が喫煙者。愛煙家の男性職員（36）は「執務中は我慢している。その反動で家で大量に吸ってしまう」とこぼしていた。

電子たばこにニコチン成分＝「含まず」表示商品も、消費者庁が注意

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101227-00000107-iii-soci>

禁煙グッズとして人気の「電子たばこ」に、「ニコチンを含まない」と表記しながら、実際には成分を含んだ商品があるとして、消費者庁は27日、商品名を公表し注意を呼び掛けた。

含有量は微量とみられるが、ニコチンは少量でも依存性や健康への影響があるといい、同庁は他の商品や輸入品にも注意するよう求めている。

電子たばこは、煙の代わりに香料などで風味を付けた液体を加熱し、その蒸気を吸う仕組み。国民生活センターには「常習性を感じる」などの相談が300件超あり、同センターは8月、国内で売られていた11銘柄でニコチンを含んだ液体を使用していたとの調査結果を発表。これを受け、厚生労働省が指摘商品の蒸気成分を計測したところ、全銘柄からニコチンが検出された。うち9銘柄は「ニコチンを含まず」と宣伝していた。

トが既存品に比べて相当割高になる。カナダではたびたび自然に消え、消費者の不満が高まった。味も大きく変わる恐れがある」(ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン)

「低延焼性たばこは『火災安全たばこ』ではない。喫煙者の意識改善など総合的な取り組みが重要だ。火を使わず、煙も出ない新しいスタイルのたばこも開発している」(日本たばこ産業) たばこは10月に大幅に値上げしたばかり。約11万の中小販売店が加盟する全国たばこ販売協同組合連合会の稲毛義人副会長は「販売数量が大幅に減り、街のたばこ屋は危機的状況。たばこ離れをこれ以上加速させないよう、味や価格に及ぼす影響を最小限にとどめる研究や検証を行ってほしい」と訴える。(大久保泰)

依存性はコカイン並み!?

喫煙者の7割がニコチン依存症

監修 有岡宏子(国立国際医療研究センター病院第二総合診療科医長)

<http://diamond.jp/articles/-/10430?page=2>

喫煙歴20年の編集者Vさん(44歳)。徹夜続きの眠気を払うにはタバコが欠かせない。ただ最近、自社ビル内禁煙が始まり、肩身が狭くなってきた――。

タバコが値上がりした。1箱につき100円と小幅だが、これを機会に禁煙しようという人は案外、多い。飲食店や公共施設、あるいは職場で分煙、禁煙が浸透し始めたことも影響しているようだ。

しかし、この1本の快感を手放すのはなかなか難しい。各調査結果を総合すると禁煙に成功した人でも平均2~3回は挫折している。やめる意思はあるのに、なぜか? それは、喫煙が薬物依存という、れっきとした「病気」だからだ。

WHO(世界保健機関)によればタバコの主成分であるニコチンはアヘン類、大麻、コカインと同列の依存性薬物であり、現喫煙者のじつに7割がニコチン依存症。当然、依存している薬物=ニコチンを断つと禁断症状が現れ、疲労感やイライラに襲われる。そこから逃れるために、新たな1本に火をつけてしまうのだ。

しかも喫煙は、自分と周囲の健康も危険にさらす。因果関係が証明されているだけでも、脳卒中、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、喘息、肺がん、COPD(肺気腫、慢性気管支炎)、胃潰瘍、膵臓がん、膀胱がん、全身病では高血圧に動脈硬化と数え上げれば切りがない。北欧の研究によれば、1日20本以上の喫煙者は非喫煙者より平均寿命が10年も短いそうだ。日本人男性なら70歳を目の前に人生終了。受動喫煙の危険性については言うまでもない。

とはいえ甚大な健康被害を知りつつ、タバコに手が伸びてしまうのが依存症患者。一般に体内に蓄積されたニコチンは、48~72時間で身体から完全に排泄される。禁煙が三日坊主になるのは、ニコチン枯渇状態に耐えられないから。意思だけでは太刀打ちできない。禁煙補助剤や第三者の手を借りたほうが確実だ。

禁煙補助剤はニコチンそのもの(ガムやパッチ)や、ニコチンと同じような働きをするバレニクリン(飲み薬・処方薬)があり、禁断症状を和らげながら、数週間をかけて徐々にニコチン依存状態からの脱却を図る。だましだまし、ニコチンと縁を切ろう。市販のガムやパッチもあるが、幸い、ニコチン依存症の治療は保険がきく。ここは禁煙外来を利用してほしい。薬の処方や副作用対策もだが、禁煙のつらさを理解して、弱音を吐かせてくれる場所があるという安堵感は計り知れない。

常習喫煙中学生の人数を600人に訂正/横浜市教委

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101213-00000014-kana-l14>

横浜市教委は13日、8日の本会議で山田巧教育長が約1100人と答弁していた市立中学校の喫煙常習生徒の数は約600人だったと訂正した。併せて、中学校全体の約1.5%としていた割合も約0.8%に訂正した。

市教委でエクセル表を作成する際、区ごとでも集計するため各区の小計を設けたが、総計に小計も足し込んでしまったためという。

生徒の喫煙を容認している保護者が約7割というのは変わらないという。

米で10代の大麻使用拡大 喫煙上回る層も

<http://www.47news.jp/CN/201012/CN2010121501000170.html>

【ニューヨーク共同】米国の10代の若者の間で大麻の使用が広がり、年齢によっては20%を超え喫煙者の割合を上回ることが、14日発表された米国立衛生研究所の調査で分かった。担当者は、医師の処方による大麻使用が複数の州で解禁されたことが「大麻は安全で使ってもよいとの誤解」を生んでいると指摘した。

発表によると、調査は公立、私立計396校の生徒約4万6千人を対象に実施。主に17、18歳の12年生（日本の高校生に相当）では「過去30日に大麻を使った」との回答が21.4%。同期間にたばこを吸ったとする割合は19.2%だった。

中学生の喫煙、親の7割容認 横浜市教委が禁煙指導へ

<http://mytown.asahi.com/areanews/kanagawa/TKY201012080502.html>

たばこを吸っている中学生の約7割の保護者が「消極的」も含め、喫煙を「容認」している実態が分かった。横浜市の上田巧教育長が8日の市議会で明らかにした。喫煙が常習化している生徒に対し、市教育委員会は医療機関などと協力して、大人顔負けの「禁煙指導」をしていくことになる。

市教委によると、今年10月、市立中学校146校の生徒指導専任教諭を通して実態を調べた。専任教諭の行動観察に基づく報告で「ほぼ実態に近い数字」という。

常習の喫煙者は全生徒の約1.5%に当たる約1100人。喫煙者の保護者のうち約7割が「言ってもやめない」「仕方がない」など消極的な家庭も含め、約7割が「容認」していた。親が「吸うなら学校にばれないように」と言ったり、子どもに成人識別カードの「タスポ」を使わせたりする保護者もいた。

市教委は今年度中にも、中学生向けの「禁煙指導プログラム」を作成し、学校と保護者、関係機関が協力して禁煙指導を進める。学校が区役所の禁煙相談や禁煙支援薬局を積極的に紹介し、医療との連携を強めていくという。

人権教育・児童生徒課の斎藤宗明課長は「禁煙には保護者の理解と支援が何より大切だ。依存性の高い生徒に『やめろ』と言っても、なかなか難しい。医療機関を含めた大人のような禁煙指導も必要と思う」と話した。（佐藤善一）

子どもの「受動喫煙」、メンタルヘルスに悪影響＝英研究

<http://jp.reuters.com/article/oddlyEnoughNews/idJPJAPAN-18555920101209>

親など周りにいる人がタバコを吸うことで「受動喫煙」にさらされる子どもは、そうでない子どもに比べて精神面で問題が多くなる傾向が、英国で実施された研究で明らかになった。

ユニバーシティー・カレッジ・ロンドン（UCL）のチームは、英国に住む4—8歳の子ども901人を対象に、唾液などから受動喫煙の度合いを調べたほか、子どもの親にアンケートを実施。その結果、平均すると、受動喫煙の量が多い子どもほど、多動性障害や行為障害など精神的な問題を抱える傾向にあることが分かったという。

研究を主導したUCLのマーク・ヘイマー氏は、今回の研究は、喫煙者の親に対し、禁煙または屋外での喫煙をさらに促す結果になったと指摘した。

ただ、受動喫煙が子どもの精神面にどのように悪影響を及ぼすのかは明確でないとし、さらなる研究が必要だと述べた。

09年喫煙率は男女とも微増、やめたい人も増

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101209-00000000-cbn-soci>

厚生労働省の2009年国民健康・栄養調査によると、昨年の男性の喫煙率は38.2%、女性は10.9%で、前年(男性36.8%、女性9.1%)に比べ、いずれもわずかながら増加したことが分かった。一方で、たばこをやめたいと思っている人も男性で31.7%、女性では41.6%に上り、前年(男性28.5%、女性37.4%)から増えた。

喫煙率を年代別に見ると、男女とも30歳代が最も高く、男性51.2%、女性17.5%だった。以下は、男性では40歳代(49.1%)、50歳代(44.0%)と続き、女性では20歳代(16.2%)、40歳代(15.2%)の順だった。

禁煙したい人の年代別では、男性の場合は70歳以上で39.5%と比較的高いほかは、各年代とも3割前後なのに対し、女性では、最も低い40歳代(31.4%)と最高の60歳代(59.4%)に28ポイントの開きがあった。

厚労省分科会が職場受動喫煙対策で罰則規定見送り、松沢知事「腰抜け」と酷評/神奈川

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20101210-00000001-kana-l14>

厚生労働省の審議会分科会が職場での受動喫煙対策で罰則規定を盛り込まないことを決めたことについて、松沢成文知事は9日の会見で「腰抜け」と酷評した。国の規制が進まない場合、県受動喫煙防止条例の2年余り後の見直しに合わせ、罰則の伴う規制の対象に職場を加える意向をあらためて示した。

厚労省の労働政策審議会安全衛生分科会は6日、職場での受動喫煙対策で、事業者に全面禁煙か喫煙室設置を義務付ける一方、実施しなかった場合の罰則規定は見送ることを決めた。

知事はこれに対し、「腰抜けそのもので、驚いた」と指弾。その上で、「たばこ規制枠組み条約（に基づくガイドライン）には罰則の付いた措置をつくるという目的があるのに、何も守れない。日本は頭を丸め、条約から脱退することを、厚労相に勧めたい」と述べた。

「タバコの煙に安全レベルなし」、2〜3本でも危険 米報告書

http://www.afpbb.com/article/life-culture/health/2778616/6568330?utm_source=afpbb&utm_medium=topics&utm_campaign=txt_topics

米公衆衛生局長官のレジーナ・ベンジャミン（Regina Benjamin）医務総監は9日、たまたま喫煙する場合や、受動喫煙であっても、循環器やその他の健康障害を招き得るとする報告書を発表した。

米公衆衛生局は1964年以降、長官名で喫煙の危険性に関する報告書を発表している。最新版で、ベンジャミン長官は「タバコの煙には、吸っても安全なレベルはないということが立証された」と述べた。

報告書は、「必ずしもヘビースモーカーや長期喫煙者でなくても、喫煙関連疾患にかかったり、タバコの煙が誘因となる心臓発作やぜんそくの発作は起きる。受動喫煙を含む低レベルの暴露でも、急速かつ著しく血管内の機能障害、炎症は増加し、心臓発作や脳卒中に関わる」と警告している。

また、1日の喫煙本数が2〜3本だったり、たまたましか吸わない、あるいは受動喫煙といった低レベルの暴露でさえ、心血管事故のリスクを大幅に増加させるに十分だとの証拠も挙げられた。さらに今回の報告書によって、タバコの煙への暴露に対する健康リスクの増加は直線的ではないという新見解も加わったとした。

「タバコの煙には7000種類もの化学物質や化合物が含まれており、そのうちの数百種類は有害で、70種類以上が発がん性物質だ。・・・それらの化学物質は煙を吸引するたびに素早く肺まで到達する。そして血液によって毒性物質が身体の全器官に運搬される」（同報告書）

報告書はまた、タバコはニコチンやその他の成分の「中毒になるように作られて」おり、若者ほど「ニコチンに反応しやすく」、したがって中毒になりやすいとも警告している。

歩きたばこ禁止呼び掛け 松山市条例施行1年

<http://www.ehime-np.co.jp/news/local/20101205/news20101205185.html>

松山市の「歩きたばこ等の防止に関する条例」が施行から1年を迎え、市職員らが4日、同市湊町5丁目のいよてつ高島屋前などで喫煙マナーを啓発するキャンペーンをした。

キャンペーンには、愛媛マダリンパイレーツの選手やガーディアン・エンジェルス松山支部会員ら16人が参加。大街道や道後温泉本館周辺などで、喫煙マナーを啓発するチラシやティッシュなど約3200セットを配り、歩きたばこをしないよう呼び掛けた。

市民参画まちづくり課によると、11月に松山市駅前や道後温泉本館周辺など禁止区域7カ所で調査した結果、通行中に歩きたばこをしていた人は4万6243人中143人で、条例施行前の昨年同時期に比べ36・7%減少した。

受動喫煙で毎年60万人が死亡 WHOが初の推計

他人のたばこの煙を周囲の人が吸い込む受動喫煙による死亡者数は、世界全体で毎年60万人に達するとの推計を、世界保健機関（WHO）の研究チームが27日までに、英医学誌ランセットに発表した。うち16万5千人を5歳未満の子どもが占めるとみている。

受動喫煙による世界的な死亡者数の推計は初めて。チームはたばこ価格の引き上げや広告の禁止など、国連のたばこ規制枠組み条約に基づく法規制の強化を訴えている。

チームは192カ国のデータを分析し、15歳未満の子どもの40%、非喫煙女性の35%、非喫煙男性の33%が受動喫煙にさらされていると想定。これが心臓病やぜんそく、呼吸器感染症、肺がんなどを引き起こし、全死亡の1%に当たる60万3千人が2004年に亡くなったと推計した。

特にアフリカや南アジアなどの発展途上国で、子どもの健康に及ぼす影響が大きかった。WHOはこれまで、たばこが原因で死亡する喫煙者は年間510万人と推計しており、受動喫煙を加えると570万人の死亡原因になっているとチームは結論付けた。

「禁煙すると味覚が変わる」は本当？

<http://www.zakzak.co.jp/society/domestic/news/20101120/dms1011201232009-n1.htm>

昔から「禁煙したら、味覚が変わった」というのは、よく聞く話。これって実際にあるの？『99%禁煙できる本』（三笠書房 知的生きかた文庫）など、禁煙に関する多数の著書を持ち、サイト「まゆみ先生の禁煙外来」でもおなじみの阿部真弓先生に聞いた。

「禁煙と味覚の関係は、50年くらい前によく研究されていたんですが、禁煙で味覚が変わることは、実際によくあることです」

その理由としては、大きく分けて以下の2つがあるそうだ 「喫煙している人は、ニコチン自体に苦みや辛みがあるため、甘いとか酸っぱいといった他の感覚の『味覚閾値（味を感じ始める地点）』を上げてしまい、他の味覚を感じにくくなってしまうということがあります」 つまり、甘い、酸っぱいなどの味が、ある程度以上にならないと感じなくなってしまったため、「味覚オンチ」になるということだ。

「さらに、ニコチンには食欲中枢を抑える働きがあり、近くにある味覚中枢も抑制され味覚が低下してしまうということが挙げられます」

もともと有害物質で抑制されていた食欲・味覚が、有害物質の除去によって、正常に戻るというわけだ。

ところで、「味覚が変わる」のは、喫煙年数や本数と関係があるのだろうか。

「長くタバコを吸っていた人、たくさん吸っていた人でも、味覚の戻り方はあまり変わらないです。たいてい1カ月も経たないうちに、味覚の変化に気づくようですよ」

具体的に、禁煙すると、味覚にどんな変化が訪れるのかというと「『食べものがおいしくなった』『お米の噛んだときの甘さがわかるようになった』『今まで濃い味付けにしないと満足できなかったのに、薄味で十分になった』と言う人が多いですね。素材の味がわかるようになるんです」

濃い味付けは、血圧にも良くないし、食べものがおいしくなるのは喜ばしいこと。食事の本当の喜びを知るためにも、禁煙してみますか。