



禁煙しませんか

—喫煙者をめぐる包囲網—

喫煙者のみなさん、最近たばこを吸う場所がどんどん少なくなるなあ、と感じていませんか。そしてあなたがタバコ嫌いの非喫煙者なら、タバコの煙で不快に思うことが少なくなったと感じていませんか。これは喫煙対策が遅れていた日本でも、ようやく2003年5月に受動喫煙防止を掲げた健康増進法が施行された結果、多数の人が利用する施設では、管理者が受動喫煙防止のための措置を行うことが義務付けられたからです。

佐久医師会会長 工藤医院 工藤 猛 院長

禁煙化は世界的な傾向
海外旅行先ではご注意ください

世界保健機関(WHO)では、1970年以降タバコの有害性に注目し、たばこ規制の推進を健康政策の最重要課題としてきました。これは、喫煙が現代社会において早期死亡の第一の原因であり、かつ予防しうる単一で最大の疾病原因であるからです。実際、国立がんセンターによる分析によると、2005年の統計で、わが国のタバコによる超過死亡(タバコを吸わなかったら生じなかった死亡)は、男性16万3千人、女性3万3千人、計19万6千人と推計しております。また全世界では年間500万人以上の人が喫煙に関係する病気で死亡しています。こうした中、多くの国では公共の場所での喫煙が禁止され、違反者には罰金が科せられるようになりました。ちなみに英国のタバコ包装には、前面に「喫煙は人を殺す」、後面に「喫煙は緩慢かつ苦痛に満ちた死を招く」と癌の写真入りで警告表示がされています。



受動喫煙について
「タバコは個人の問題?」

タバコの煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを、受動喫煙と呼びます。タバコの煙には、本人が吸う主流煙と、タバコの中から立ち昇る副流煙があります。タバコの煙には多くの有害物質が含まれますが、その量は主流煙よりも副流煙のほうが数倍から数十倍も多いことが分かっています。受動喫煙により非喫煙者の健康も損なわれます。このため受動喫煙は、現代における大きな環

境汚染問題のひとつととらえられるようになりました。受動喫煙により非喫煙者の死亡率は10~20%も増加するといわれ、これはアスベスト、ダイオキシン、ディーゼル排気ガスなどの他の環境汚染による死亡者数を1000倍以上、上回っています。「きれいな空気を吸う権利」は、「タバコを吸う権利」に優越する非喫煙者の生存権の問題なのです。

禁煙が達成されれば...

ニコチンから離脱して変わることは、味覚が鋭くなり、自然の緑や花の香りが分かる、体が臭くならない、ストレスがなくなる、火を消したかどうかが気にならない、喫煙場所を探しまわらなくて済む、経済的に楽になるなど、禁煙成功者は皆口をそろえて言います。むろん、心臓の不整脈、妙な咳、吐き気などの痛み、呼吸困難等の不快な症状も自然に無くなっていきます。またこの時になって初めて、家族や周囲に対する迷惑、家計への負担、家をいかに汚していたかについても気づくようになります。



さあ禁煙を始めましょう

もしあなたが喫煙者であったら、ここまで読んでいただいたことに感謝します。少しでもタバコをやめたいと思つたのなら、禁煙を始めましょう。しかし、いざ禁煙しようと思つても、自分一人ではなかなかやめられない、それも現実です。禁煙は意志が弱いからできないのではなく、「ニコチン依存症」という「病気」であることがわかっています。タバコをやめるには、まず禁煙の意志を持つことが最も重要です。そして生活習慣の改善、社会的援助、薬療法も必要になることがあります。禁煙治療は、2006年4月から一定の要件を満たせば保険診療が受けられるようになりました(ただし対象患者や施設基準に制約がありますので、受診前に主治医や医療機関にお問い合わせください)。禁煙に踏み切れない人も、いつも禁煙のことを考えてみましょう。そうすれば、いつかその気持ちが高まる時が来るはずですよ。



今から禁煙しても遅すぎることはありません。日本医師会は組織を挙げて禁煙推進活動をしています。かかりつけの医師にどうぞご相談ください。