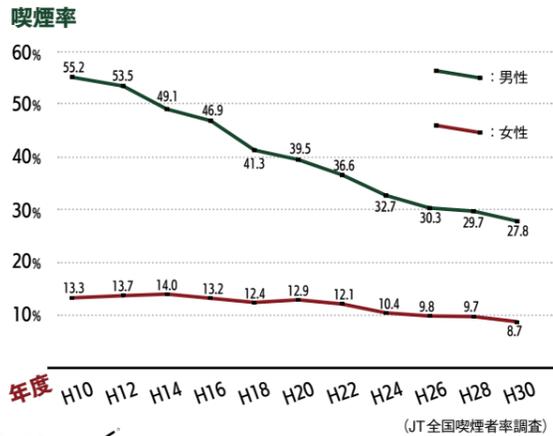


年々減少中！日本の成人喫煙率



時代の流れかね…

約20年で男性の喫煙率は半減

数十年前、男性は特にタバコを吸うことが当たり前の時代。今とは異なり、電車内や映画館、仕事中のデスク上などでも喫煙ができました。喫煙率のピークは昭和41年で、なんと成人男性の83.7%が喫煙していたそうです。しかし世界的な禁煙・分煙意識の高まりやタバコ規制の影響を受けて喫

煙者数は年々減少し、現在は20年前の約半数の3割以下となっています。

→昭和の方城中職員室。生徒と談笑する机に灰皿が確認できます。



周囲にも悪影響！3種類の「煙」



- 呼出煙 … 喫煙者が吐き出す煙
- 主流煙 … 喫煙者が自ら吸い込む煙
- 副流煙 … タバコの先端から発生する煙

副流煙が与えるリスクは主流煙の2倍以上

主流煙を1とした場合、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も多くみられます。主流煙は喫煙者の吸入により先端から酸素がとりこまれるため、燃焼温度が高くなった状態(約900℃)で吸われています。そのため「完全燃焼」に近い状態になり、多くの成分が消滅または低減しています。しかし副流煙は、吸入しないため酸素が少なく、低温(約300℃)で「不完全燃焼」になっており、有害成分が多く燃え残ったまま空気中に飛散してしまいます。

INTERVIEW

町全体で喫煙を  
考えるきっかけに

申斐 大輔さん  
福智町商工会 商業部会長  
/堺商店(堺の米屋)代表



食品を販売しているので、タバコの匂いについては特に気になります。商品を仕入れたときも、匂いのついた品物には苦労しています。今後は商業部会の飲食店や小売店舗でも、足並みをそろえなければいけません。私は店を構えた20年前から店舗は全面禁煙。法施行をきっかけに、町内の分煙意識がさらに高まってくれればと思います。

悪影響を与えます。望まない受動喫煙を防ぐこの法律は、喫煙「マナー」を明確な「ルール」に変える大きな指針です。

**「臭い」と感じたときが受動喫煙の始まり**

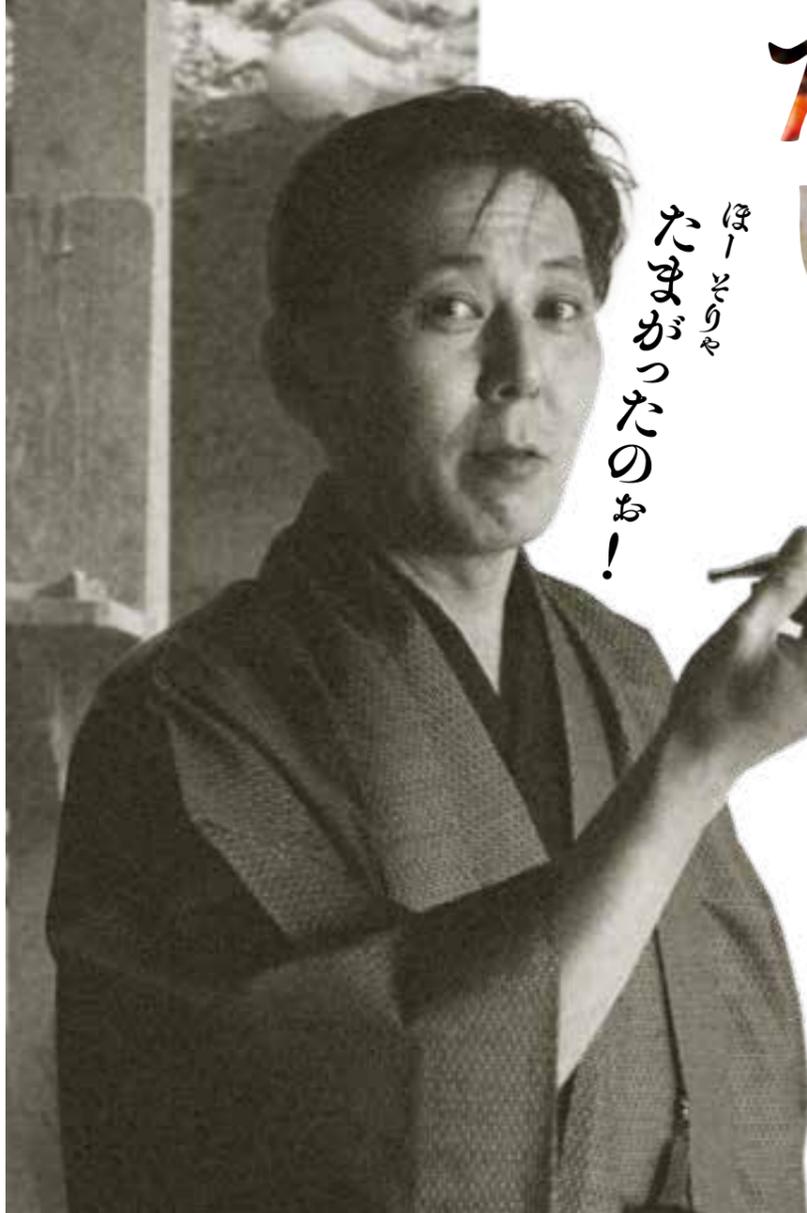
外などでタバコを吸ったとしても、喫煙を終えた人は体に煙がまとわりついたまま移動し、有害物質を拡散させてしまいます。また家具や壁紙、エアコンなどに付着した煙は、徐々に空气中に再遊離していきます。煙がない環境でも、吸わない人が「タバコ臭い」と感じたときは、受動喫煙と同様にタバコ由来の有害物質にさらされているのです。

タバコに含まれる化学物質は約4千種類。よく耳にするタールやニコチン以外にも、約2百種類の有害物質が含まれています。喫煙を原因とするがんなどの病気で亡くなる人は年間約13万人。厚生労働省の推計では、非喫煙者も受動喫煙によって約1万5千人が命を落としています。また受動喫煙の影響を受けた人は、イライラしやすくなるなど、精神面にも悪影響を与えることが明らかになっています。

今回の法律施行最大の目的は、喫煙者周囲の健康を守ることに。大切な家族や友人のため、喫煙習慣を見直すときが来ています。

へい、旦那！  
もう、そこじゃ  
たばこ吸えんのよ。  
ほーとらや  
たまたま吸ったのぉー！

特集  
禁煙のススメ



目覚めた朝に、食事の合間に、休み時間に。ちょっと一服、至福のひとつき——。そんな愛煙家に、厳しい時代が訪れます。4月から全面施行する「改正健康増進法」。非喫煙者の望まない受動喫煙を防ぐため、全施設屋内は「原則禁煙」へと変わります。

「改正健康増進法」が施行  
4月から屋内は原則禁煙

2年前に成立した改正健康増進法。「世界最低水準」と言われる日本のたばこ規制を改善するため、屋内・敷地内での喫煙を規制する内容が定められました。昨年7月から段階的に施行され、公共施設や教育・医療機関は駐車場などを除く敷地内禁煙を推進。そして今年4月、法律は全面施行され、全施設が屋内禁煙の対象になります。

たばこの先端から生じる煙を吸い込む「受動喫煙」は、吸う人以上に吸わない人の体に

改正健康増進法

2019年7月1日～

第1種施設(学校・病院・児童福祉施設、行政機関等)

実施中 原則敷地内禁煙

公共施設を中心に禁煙を実施中。駐車場など敷地全てが禁煙対象。



2020年4月1日～

第2種施設(事業所、美容室、飲食店等)

4/1～ 原則屋内禁煙

町内の多くの施設が対象。飲食のできない喫煙専用室の設置は例外として認められています。対策を講じない施設管理者、禁煙に違反した喫煙者には罰則(過料)が課されます。

【イシちゃん】  
いつもなにかにつけてタバコに誘う遊び友達。



【しお】  
タバコが苦手な町娘。少しともかっちゃんに気になる。



【タケの親分】  
愛煙家で喫煙マナーに人一倍厳しい職場の大先輩。



【ともかっちゃん】  
常にタバコを手放せないピースモーカーで人気者。



噂3

タバコを吸うとスッキリしてストレス解消になる?

タバコでストレスは解消できません。

喫煙が習慣化し、ニコチンを長期間摂取し続けた人は、脳が「ニコチンが無いとイライラしたり不安になる」状態に変わります。ついタバコを吸いたくなるこの状態を「離脱症状」と言います。喫煙の満足感は約30分しか持続せず、すぐにイライラ感が募っていきます。タバコを吸う人は喫煙がストレス解消になるのではなく、ニコチンを摂取しなければいけない体質に変化しているのです。



噂2

屋内禁煙と言ってもさすがに居酒屋は大丈夫?

全ての建物が原則屋内禁煙です。

規模や資本金の小さい飲食店などは例外的に掲示をすれば喫煙が可能になる経過措置もありますが、原則として屋内は全て禁煙。喫煙可の店舗も別途喫煙室を設置することが義務付けられ、以前のように席に着いたままの喫煙はできません。また病院や学校、行政機関などは駐車場も含めて敷地内完全禁煙。今後はタバコを吸うのも一苦労、という状況が増えていきます。



噂1

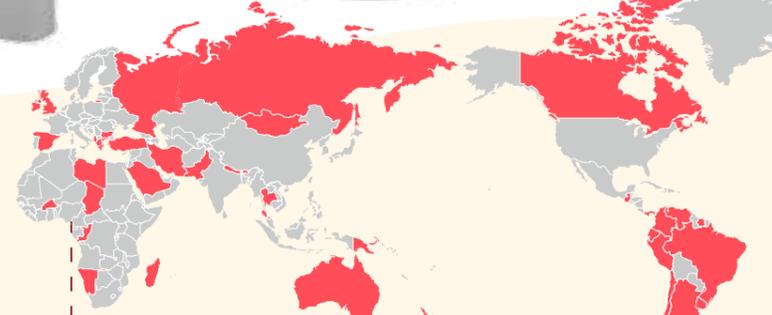
電子・加熱式タバコは無害でどこでも吸える?

規制対象になる場合があります。

今回の法規制では「グロー」や「アイコス」などのタバコ葉を使用した加熱式タバコも規制対象になっています。紙巻きタバコと比較して人体への悪影響が少ないとされてきましたが、近年の研究で、受動喫煙のリスクがあることが徐々に分かっています。自治体によっては条例で明確に電子・加熱式タバコを禁煙対象に定めている場合もあり、違反すると紙巻きタバコと同じように罰則を受けてしまうこともあります。

タバコの噂

江戸時代に流行したキセルから始まり、文明開化とともに登場した紙巻きたばこ、そして現代の電子・加熱式タバコへ。形を変えながら、嗜好品として愛され続けてきた「タバコ」。しかしそんなタバコに関しては、間違っただけで知識も多く、正しい知識を持つ必要があります。



... 屋内全面禁煙 (2016厚生労働省発表資料)

日本は「時代遅れ」? 規制は世界最低基準

世界保健機構(WHO)は病院や学校、交通機関など人が多く集まる8か所で禁煙義務の法律があるか調査し評価しています。日本の位置づけは4段階評価で最低ランク。5年前の時点で世界約50か国で屋内全面禁煙の法律が施行されており、日本のタバコ規制は遅れているのが現状です。

COLUMN

煙草の歴史

江戸期

海外から伝来したタバコは、当初禁じられながらも次第に容認され、庶民を中心に広く親しまれました。当時は刻んだタバコを燃やしてキセルで吸っていました。

明治期

文明開化とともに外国から多様なタバコが輸入。中でも紙巻タバコは目を惹くデザインと手軽さが人気を博し、国内でも製造が始まるなど広く普及しました。

昭和期

当初1箱50円で購入できたこの時代、最盛期は男性の約8割が喫煙。学校の授業中や会議中などでも喫煙が容認され、まさに「どこでも吸える」時代でした。

平成期

分煙意識の高まりを受け「火を使わず、身体・周囲への影響が少ない」とされる加熱式・電子タバコが登場。現在では喫煙者の半数が使用しています。



C O L U M N

失う寿命…  
**14分** / 1本

一日の喫煙本数が多いほど寿命は縮みます。禁煙による健康改善は若年であるほど効果的で、30歳までに禁煙すれば喫煙しなかった人と同様の余命が期待できます。

失う時間…  
**7年** / 一生の喫煙時間

喫煙1回10分として、1日1箱(20本)を50年間吸い続けた時に失う時間。喫煙所を探す移動時間も含めると、屋内禁煙となる今後はさらに時間の浪費につながります。

失うお金…  
**182,500円** / 年

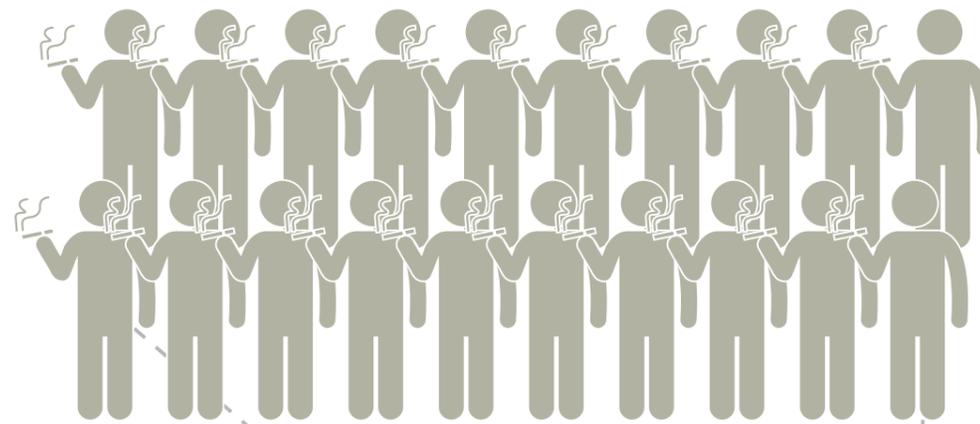
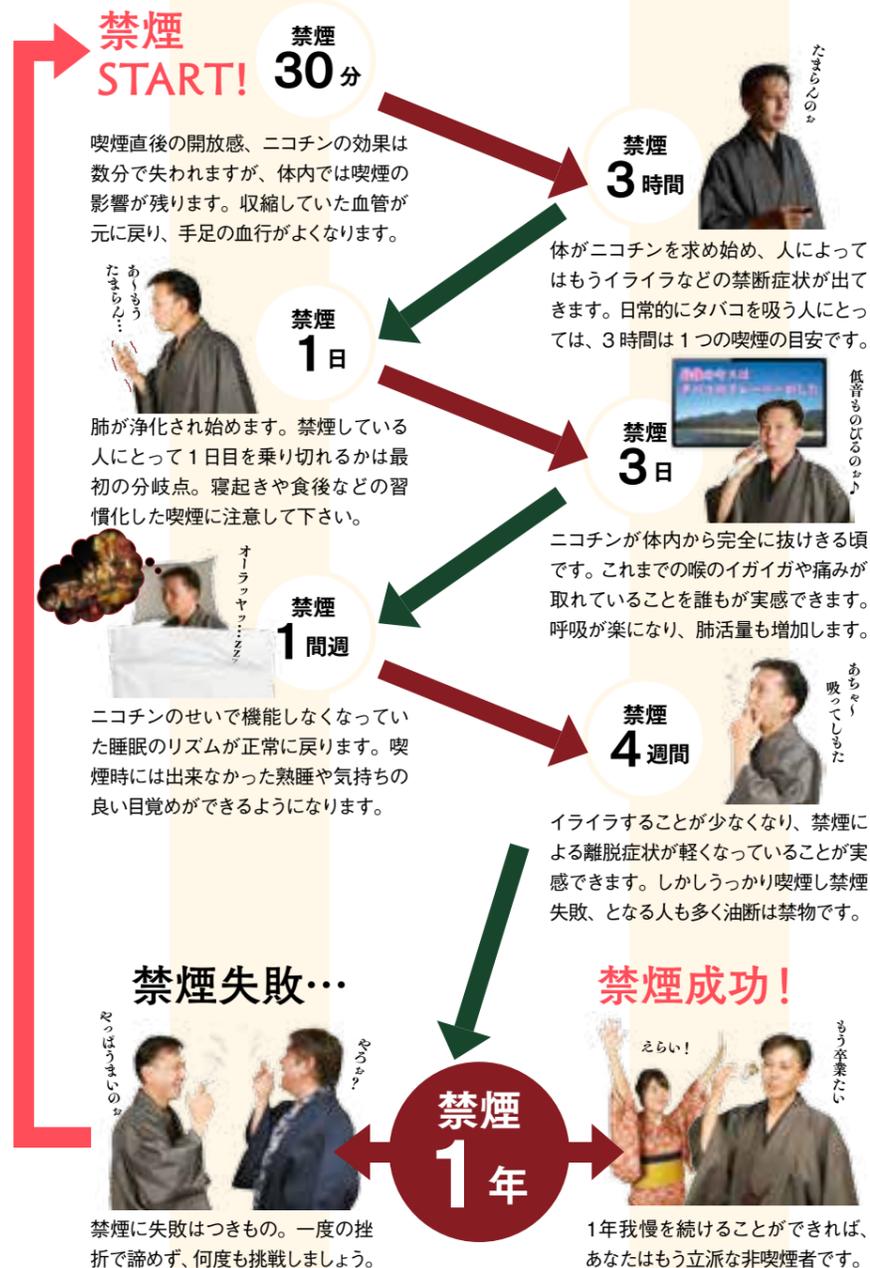
(1箱500円で1日1箱喫煙を続けた場合)

約15年前のタバコ1箱の価格は300円代。海外では1箱2千円を超える国もあります。日本でも来年まで4年連続で値上げされる見込みで、今後さらに負担が大きくなります。

失う若さ…  
**+10歳** / 見た目年齢

ニコチンは血行を悪化させ、新陳代謝を低下させます。また喫煙によりビタミンCが破壊されることでシミやソバカスが増え、皮膚は張りを失いしわが増えてしまいます。

1年間耐えれば卒業！禁煙までの「365日」



1年間の喫煙成功者数

約**1人** / 20人中



毎年、喫煙者の4人に1人が禁煙に挑戦しています。しかしその中で、禁煙に成功するのは全体のわずか6%。その理由に、タバコの「依存性」そして「習慣性」があります。

# 禁煙は難しい！ 何度でも挑戦を

禁煙を困難にする「依存性」と「習慣性」

喫煙はもちろん身体にとって有害であり、1日20本以上の喫煙者は非喫煙者より平均寿命が10年も短いそうです。それでも多くの人が喫煙を続けてしまうのは、タバコの主成分である「ニコチン」が大きな要因です。ニコチンはアヘンや大麻、コカインなどの麻薬と同等の依存性を持つとされ、それを断つと疲労感やストレスなど強い禁断症状に襲われます。またタバコは簡単に手に入り、「喫煙する」という行動ですぐに「満足感」が得られます。これを繰り返すことで、喫煙は日常生活の一部となってしまいます。

ニコチン依存と合わせて禁煙を困難にするのがタバコの「習慣性」。これは起床時や食後、外出時などある行動に対し脳にスイッチが入り、その瞬間タバコを吸いたくなることを指します。飲み会の席でついタバコを吸ってしまう、など習慣依存は環境と状況が脳に「いつも」タバコ

オレも考えてみるかね…



禁煙

を吸う状況だと認識されることで起きてしまいます。一度禁煙に成功した人も、タバコを吸うことを「休んでいる」状態であり、脳はいつでも準備はできています。「この1本だけ」と思っているにもすぐに習慣化し、そこから喫煙を再開してしまうことは珍しくありません。

禁煙は難しく、禁煙を続けることはさらに難しいことです。一度の失敗であきらめず、何度も挑戦することが重要です。一年の計は元日にあり。今年こそ、強い決意を持って「禁煙に挑戦しませんか。」

一番の近道!? 病院の「禁煙外来」

ニコチン依存は1つの病気です。病院で専門的な治療を受けることで、約半数が禁煙に成功しています。禁煙外来ではニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくする錠剤の処方を受けることができます。保険適用が可能で、費用は12週間(最大24週)で約1万5千円(3割負担の場合)。また医師との相談で個別プログラムも構築でき、習慣性を抑えるのに有効なニコチンガムやパッチとの併用もできます。町内にも2つの禁煙外来がありますので、通院をご検討ください。

※ 12週目以降は保険は適用されません。また再治療の場合は、初回開始日から一年経過しなければ保険が適用されません。



福智町立 コスモス診療所

住所: 福智町赤池970-1  
☎ 28-2083



医療法人 たくまクリニック

住所: 福智町金田1858-10  
☎ 22-7770

詳しい情報はコチラから▼  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



なくそう! 望まない受動喫煙