

《巻頭言》

我々がすべきこと(禁煙推進10か条)

中央内科クリニック院長、NPO法人 日本禁煙学会理事
東京/日本橋禁煙推進研究会代表

村松弘康

我々は日頃の禁煙推進活動の中で、しばしば周囲の方たちとの間に「温度差」を感じることがあります。すなわち「喫煙や受動喫煙が有害なことは良く理解できたが、禁煙推進をしようとは思わない」という方たちは、決して少なくないのです。

仕方がないこと……と言ってしまうかもしれませんが、我々の伝え方にも原因はないのでしょうか。本学会誌には素晴らしいエビデンスが多数掲載されていますが、これらの事実をきちんと伝えるために留意すべき点を、自己反省を含めて「禁煙推進10か条」としてみました。

1. 上から目線ではダメです

タバコを規制することは正しいことですが、正しいからと言って、上から目線でものを言うと伝わるものも伝わらなくなります。何かを規制する時に、規制される側から反発が出るのは当然のことです。特に「吸う人と吸わない人の争い」にならないよう配慮しましょう。

2. 喫煙だけでなく受動喫煙の有害性を伝える

受動喫煙が人体に多大な悪影響を及ぼすことは明白ですが、過小評価されています。喫煙可能な店舗内で働く方々には、長時間の受動喫煙により大変な労働災害を受けていることを伝えましょう。

吸う方には他人に受動喫煙をさせる権利はないということをしっかり伝えましょう。

3. 受動喫煙被害の実状を伝える

受動喫煙の被害は、何十年も先の発がんの問題だけではなくありません。喘息の患者さんなどは、タバコの煙で発作が誘発され毎日苦しんでいます。受動喫煙で、実際に苦しんでいる人たちが存在することを伝えましょう。

4. ニコチンの依存性を伝える

日本では、喫煙行為が「ニコチン依存」による行為だとは理解されず、「タバコは嗜好品」とする誤った世論が根強く残っています。それゆえ周囲も「吸わせてあげれば」と考えてしまうのです。

WHO国際疾病分類(ICD-10)では、喫煙行為はニコチンという薬物への依存として、第5章:F17「精神及び行動の障害」に分類されています。発がん性や多くの疾病リスクがあることを知りつつ、吸い続ける精神状態・行動は正常ではないのです。喫煙者はニコチンの依存にされ「吸わされている」ということを、しっかり伝えましょう。

5. 家族への様々な影響を伝える

タバコを吸って病気になると、幸せな生活は一瞬にして壊され、ご家族にも経済的、肉体的、精神的に大きな負担をかけることとなります。もし病気や寝たきりになれば、自己責任では済まなくなるのです。

また親がタバコを吸えば、子供は悪いものだと思わず、子供もタバコを吸って病気になるかもしれません。家族に受動喫煙をさせるだけでなく、子供たちの未来にも影響を与える可能性があることを伝えましょう。

6. 学校で喫煙防止教育を行う

分別のある大人に、生まれて初めてタバコを吸うように勧めても、大半の大人は断ります。本来タバコは「大人ぶりたい」「カッコつけたい」「ワルぶりたい」「反抗したい」といった若者にしか売れない性質の商品なのです。タバコ会社は何も知らない子供たちに近づき、ニコチンという薬物の依存にして、一生お金を払ってくれる顧客を得ます。タバコ会社から子供たちを守る教育の重要性を、しっかりと教育者たちに伝えましょう。

7. タバコ会社のイメージ戦略に対抗する

「タバコはカッコいい」というイメージで洗脳された方々は、どうしても吸いたくなります。映画などの喫煙シーンには、裏でタバコ会社から報酬が支払われている場合が多々あることや、多くの人を病気・不幸にして、慈善活動ばかりを宣伝するタバコ会社の偽善ぶりを指摘して、「喫煙はタバコ会社に騙されたカッコ悪い行為」であることを伝えましょう。海外でのタバコ規制の現状(写真警告表示入りパッケージなど)を見せることも役に立つでしょう。

8. タバコ会社の協賛・助成金を抑止する

タバコ会社はテレビや雑誌の広告主となることや寄附をすることなどで、様々な業界とのコネクションを保ち、タバコに対する批判的なニュースや意見が表に出ないように画策しています。WHOはこのようなタバコ会社の欺瞞に満ちた活動を厳しく非難し、タバコ会社によるスポンサー活動を禁止するよう各国に求めています。各地方自治体に灰皿や喫煙所を寄贈したり、吸い殻を拾う運動や植樹活動、さらには様々な助成金や奨学金制度などを持ちかけてきますが、これらは関係者を増やして非難の矛先をかわす戦略であることを伝えましょう。

9. 適切なタバコ規制を立法・行政側に要請

日本は専売公社として国がタバコを販売してき

ました。国産葉タバコは現在も全量買い上げで、タバコ税は地方税として各地方自治体の財源にもなっています。ここにタバコ規制が進まない根本的な原因がありますが、人の命とお金を天秤にかける政策など許すべきではありません。国際条約FCTC(WHOたばこ規制枠組条約)、健康増進法第25条(受動喫煙の防止)などの法的規制を遵守し、一日も早く「たばこ事業法」を廃止し、受動喫煙防止法を制定するよう、立法・行政側に要望していきましょう。

10. 「お客様の声」を上げる草の根活動

日常生活の中で、誰でも簡単に出来る禁煙推進活動があります。飲食店や公共施設内で受動喫煙を受けた際には、「タバコの臭いが不快だった」といった意見を述べて頂きましょう。タバコの臭いがしたということは、臭いの成分を吸ったからであり、同時に発がん物質などの有害成分まで吸わされたことに他なりません。施設側は「吸わせるのが、おもてなし」と勘違いしていますが、このような意見が増えれば考えを改めざるを得ないでしょう。

おわりに

喫煙・受動喫煙の有害性は明らかですが、禁煙推進に賛同する世論を形成していくためには、我々はこれまで以上に努力をしなければならないでしょう。