

“買いため”よりも“もう吸わない”選択を

NPO 法人 日本禁煙学会

理事長 作田 学

禁煙治療と支援委員会委員長 藤原久義

〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201

Tel 090-4435-9673 desk@nosmoke55.jp

<http://www.nosmoke55.jp/>

このたびの東日本大震災で亡くなられた方々に、謹んで哀悼の意を表します。また災害に遭われた皆様に心からお見舞いを申し上げます。未曾有の規模の大地震・津波に遭われ、今なお余震の中で過ごしておられる皆様のご心労は、察するに余りあります。被災地で日夜救援活動をされておられる皆様にも心から感謝申し上げます。

さて、報道によりますと、日本たばこ産業(株) (JT) の生産拠点が震災の影響を受け、生産能力が低下したことを理由に、JT製タバコの出荷が停止されているようです。普段吸っているタバコが入手できない方も多数おられるものと推察しております。

我々日本禁煙学会は、下記の理由により、国民の皆様には“タバコを吸わない”選択をしていただきたいと考えております。

1. タバコをやめるとイライラが減ります¹⁾²⁾

タバコを吸わない多くの方も誤解されておりますが、タバコにはいわゆるストレスを解消する作用がないと言われております。一方で、喫煙者はタバコを吸わないとイライラし、タバコを吸うと落ち着いたようにみえます。しかしこれは「ニコチンが切れてイライラしていた状態が、ニコチンを補ったからイライラが取れた」にすぎません。

タバコを吸わない選択をして2～3週間もすると、非喫煙者と同じようにニコチンに変わる脳内物質（ドパミンなど）を分泌する能力が回復してくるため、イライラしにくくなります。そのため、タバコをやめるとPTSD（心的外傷後ストレス障害）、不安障害、睡眠障害などの精神科的トラブルも減少することが知られています。

2. タバコをやめると、肺炎やインフルエンザなどの感染症にかかる可能性が減ります³⁾

被災地での瓦礫撤去現場では、細菌やウイルスを含む粉塵を吸いこむことにより生じる急性肺炎が増えており、マスク着用の徹底が推奨されています。しかし、マスクをしたままタバコは吸えません。また手指に付着したウイルスが体内に入るのを防ぐために、何かを口に入れる前には手洗いを励行していますが、喫煙前に手洗いをしているでしょうか。「タバコを吸わない」という選択をするだけで、このような感染ルートをコントロールしやすくなり、感染症も減らすことができるのです。

3. あなたがタバコをやめると、周囲の人の受動喫煙が防げます⁴⁾

受動喫煙が減ると、重篤な救急疾患が減ります。受動喫煙を減らすと脳卒中・心筋梗塞などの重篤な急性疾患が減少することも知られています。計画停電を含め、災害対応で多くの資材が制限されています。平時では救命できたかもしれない脳卒中の方がお亡くなりになる事態も発生しています。

なお、空気清浄機は効果がありません。空気清浄機で除去できるのは、粉塵などの固形成分のみです。強制排気機能のない空気清浄機では、タバコの有害成分は除去できません。分煙を推奨するJT社公式ホームページにおいても「現状ではそのような機器はみあたりません」とし、排気設備を必要としているほどです。

4. あなたがタバコをやめても、国家財政には影響を与えません⁵⁾

財務省資料によれば、2011年度国家予算における「たばこ税」は、わずか8000億円程度です。国家予算規模は80兆円を超えていますから、1%にも満たない額にすぎません。消費税の1/10以下、酒税と比較しても半分にも満たない小さな財源で、資料によっては「その他の税収（その他）」に分類されているものさえあり、国家がたばこ税を重要な財源とはみなしていないことが見て取れます。

5. あなたがタバコをやめても、国内のタバコ農家には影響を与えません

財務省貿易統計によれば、タバコの原材料であるタバコ葉は、国内消費分の6割以上が中国、インド、ブラジル、そしてマラウイなど発展途上国で栽培されているものが輸入されて使われています⁶⁾。他社製品などタバコ製品として輸入されるものを加えると、国産タバコ葉の使用率は国内で消費されるタバコの3割以下に過ぎません。

国内のタバコ農家を経済的に苦しめているのは、こうした輸入タバコ葉との競合です。タバコ農家の経済的保護に主眼を置くのであれば、タバコ葉の輸入を制限すれば解決されます。

6. そして、タバコをやめると自由になれます

- ・タバコを吸う場所を探さなくてよくなります。
- ・タバコを買うお金で別のものが買えます。
- ・タバコを吸う時間で別のことができます。
- ・タバコで生じる病気を心配する必要がなくなります。

7. 「禁煙外来」をぜひご利用ください

あなたの禁煙は、禁煙治療に保険が使える全国1万2千か所を越える「禁煙外来」がサポートいたします。

以上の理由により、日本禁煙学会は国民の皆様は、タバコを“買いため”するのではなく、“もう吸わない”という選択をされることを心からお勧めいたします。

- 1) 矢野直子：禁煙における短期間のストレス状態の変化，禁煙会誌，2(5)，55-60，2007
- 2) 加濃正人（編）：タバコ病辞典．初版．巖波；2004
- 3) Lidia et al. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164:2206-2216
- 4) 日本禁煙学会：受動喫煙ファクトシート，2010，
http://www.nosmoke55.jp/data/1012secondhand_factsheet.pdf
- 5) 財務省：平成23年度一般会計予算(第177回国会(常会)提出)，甲号歳入歳出予算歳入，p27 <http://www.bb.mof.go.jp/server/2011/dlpdf/DL201111001.pdf>
- 6) 財務省貿易統計：<http://www.customs.go.jp/toukei/> 「輸入」「2010年」「年度」「品目コード2401(たばこ)」にて検索(検索日2011.4.1)