

禁煙支援講演会

無理なく禁煙するためのポイントについてお話しいたします。
禁煙を希望する人、家族・同僚・知人の禁煙を支援する人、
その他希望する人はどなたでもご参加いただけます。

日時 **2024年(令和6年) 2月4日(日) 10:40~12:15**

場所 **福山すこやかセンター1階 多目的ホール**
(福山市三吉町南二丁目 11番 22号)

内容 **報告 福山市の路上喫煙防止対策 福山市産業物対策課**

講演会 11:00~12:10
「一無二少三多(いちむにしょうさんた)」でご健康に！
講師:大和 浩 教授

産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発研究室
一無二少三多とは… 一無(いちむ)無煙・禁煙のすすめ
二少(にしょう)少食・少酒のすすめ
三多(さんた)多動・多休・多接のすすめ

入場無料 要申込

※両席参加希望者でお申し込みください。

元気ですか～！
元気があれば、
禁煙もできる。

福山市の皆さんと「いちむ・にしょう・さんた」を考えましょう

一無:無煙・禁煙(受動喫煙もなし)
二少:少食・少酒(腹八分、飲まない～適正飲酒)
三多:多動・多休・多接
良く運動、適切なお休み、他者とのコミュニケーション



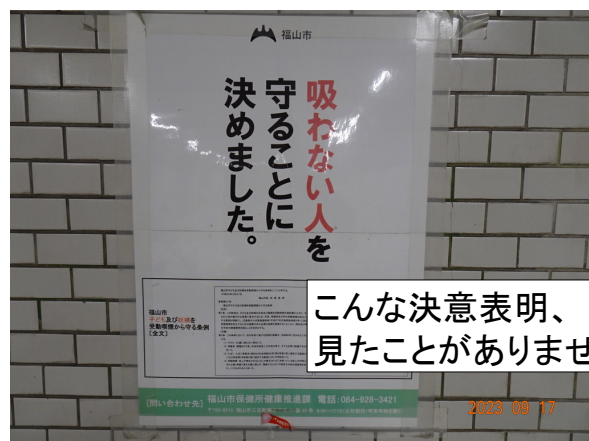
講演会 11:00~12:10
「一無二少三多(いちむにしょうさんた)」でご健康に！
講師:大和 浩 教授

産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発研究室
一無二少三多とは… 一無(いちむ)無煙・禁煙のすすめ
二少(にしょう)少食・少酒のすすめ
三多(さんた)多動・多休・多接のすすめ

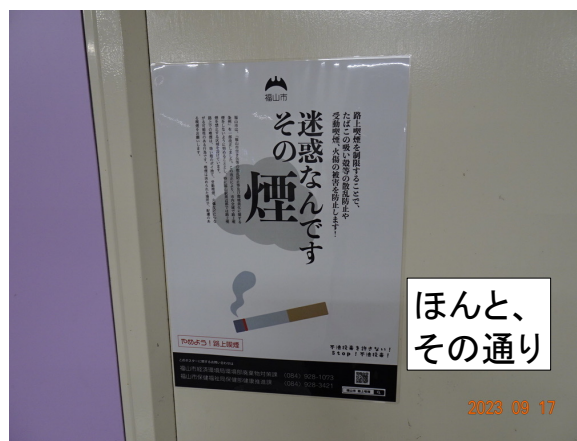
「元気ですか～！元気があれば禁煙もできる。」



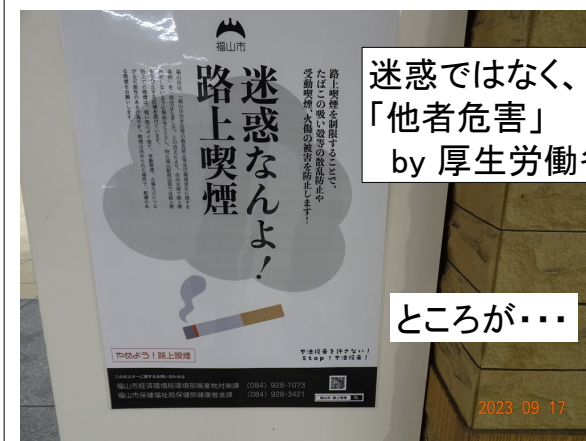
2023 09 17



こんな決意表明、
見たことがありません



ほんと、
その通り



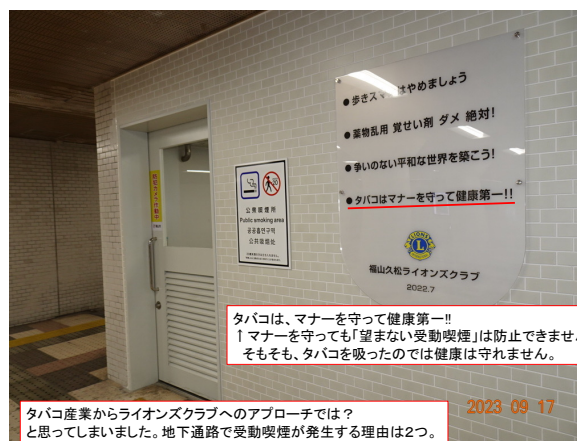
迷惑ではなく、
「他者危害」
by 厚生労働省

ところが…



福山駅前、地下通路に喫煙室
その周囲がタバコ臭い！

2023 09 17



タバコは、マナーを守って健康第一!!
「マナーを守っても「望まない受動喫煙」は防止できません。
そもそも、タバコを吸ったのでは健康は守れません。

タバコ産業からライオンズクラブへのアプローチでは？
と思ってしまいました。地下通路で受動喫煙が発生する理由は2つ。

2023 09 17



地下室ですから、
小さな排気装置があるだけ⇒
排気風量が不足

2023 09 17



①喫煙室から出てくる人の身体の後にはできる渦に巻き込まれてタバコ煙が持ち出される＝「完全分煙」は不可能



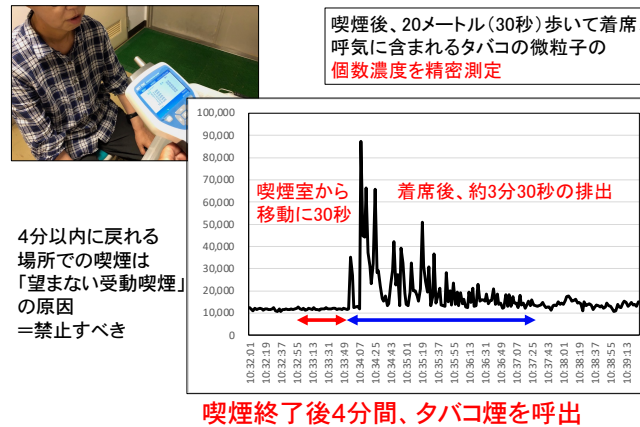
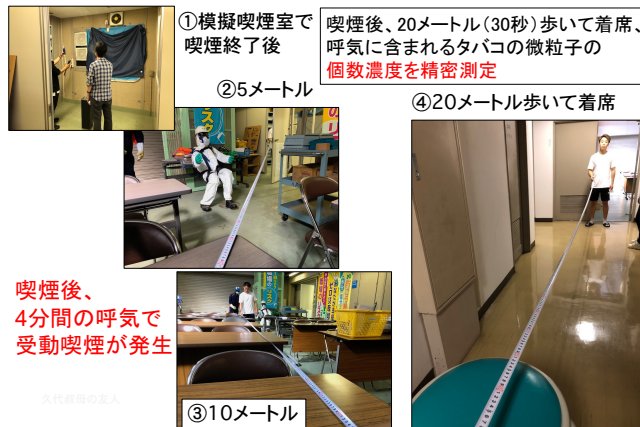
10秒

大和 浩, 保健医療科学, 2015年第64巻第5号433-447頁
特集: たばこ規制枠組み案に基づいたたばこ対策の推進
第8条: たばこの煙にさらされることからの保護

②「望まない受動喫煙」の原因＝肺に充滿したタバコ煙。
喫煙終了後、呼気に含まれるタバコ煙が、**動画上2分間、粉じん計では4分間！**



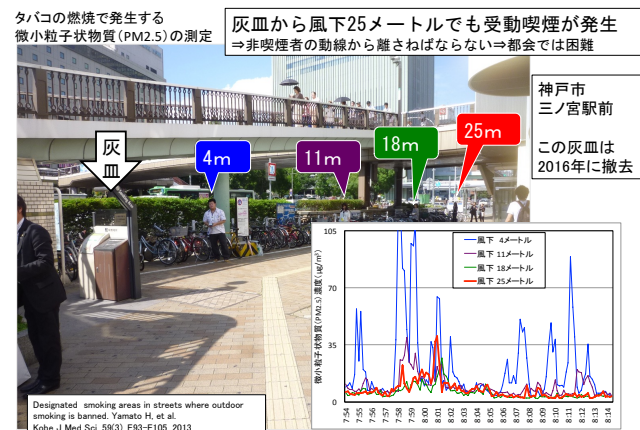
大和 浩, 保健医療科学, 2015年, 第64巻, 第5号, 433-447頁
特集: たばこ規制枠組み案に基づいたたばこ対策の推進第8条: たばこの煙にさらされることからの保護



ただし、レイアウトが悪いと、誰も読んでくれない
掲示物の真下に灰皿を置くと良いです



某公的機関、壁新聞、演者撮影
厚生労働省、厚労省



喫煙所設置の問題点
「逃げられない三昧」そして、

宮田 明

厚生労働省 健康日本21(第二次)最終評価報告書 第4章より
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html

- ・喫煙所の周囲で受動喫煙が発生する⇒改正健康増進法違反
- ・喫煙所を作るより、路上喫煙に罰金を科した方が、路上喫煙減少の効果が24%大きい
- ・喫煙所の設置／灰皿設置にタバコ産業に係わる⇒国際条約違反

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
Japan Preventive Association of Life-style related Disease

「一無、二少、三多」で生活習慣病予防

「一無、二少、三多の日」とシンボルマーク

1月23日は、「一無二少三多の日」の記念日登録

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会(理事長:宮崎 滋)では、「一無、二少、三多の日」の1、2、3から、1月23日を、「一無、二少、三多の日」と定め、2016年8月に、(一社)日本記念日協会に申請、登録承認されました。

また、この1月23日を起点とし、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、「一無、二少、三多」をテーマに、生活習慣病予防の啓発活動を行い、健康的な生活習慣の普及に努めております。

二少(にしょう): 少食(腹八分)、
少酒(飲まない〜適正飲酒)

ごはん大盛り 約240kcal (150g)

ごはん普通盛り(おにぎりサイズ) 約160kcal (100g)

ビール 147kcal (350ml)

缶コーヒー(微糖) 36kcal (175ml)

炭酸飲料(コカコーラ) 230kcal (500ml)

甘味飲料よりはお茶・お水

三多(さんた): 多動、多接、多休



週1回の運動でも効果あり



多接: 会話しながらだとなお有効



長女: 福山市在住
えい進学園、教員

多休:
毎日の睡眠と
お休みの確保

年末の恒例親戚餅つき

23

一無: 「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」
(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年02月発効)

「喫煙・受動喫煙が、
世界的規模で健康、
社会、経済及び環境
に及ぼす破壊的な
影響について、
…中略…

死亡、疾病及び障害
を引き起こすことが
科学的証拠により
明白に証明…」

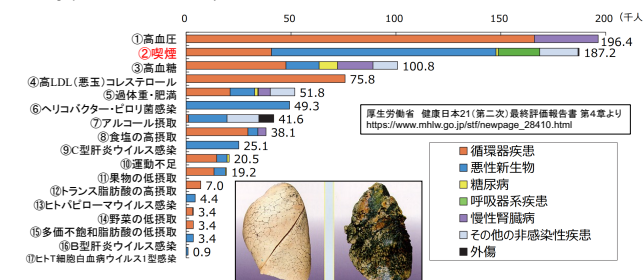


(外務省訳)

タバコ消費を地球規模で抑制する国際条約

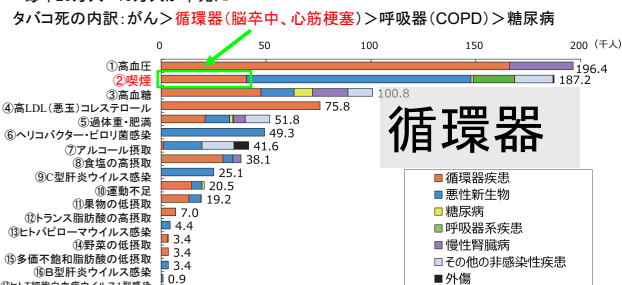
同様の国際条約: 温暖化防止=京都議定書、パリ協定でCO2排出抑制

非感染性疾患(生活習慣病)による超過死亡トップ17 令和元(2019)年
高血圧≧喫煙>>高血糖>悪玉コレステロール>肥満
毎年20万人 19万人が早死に



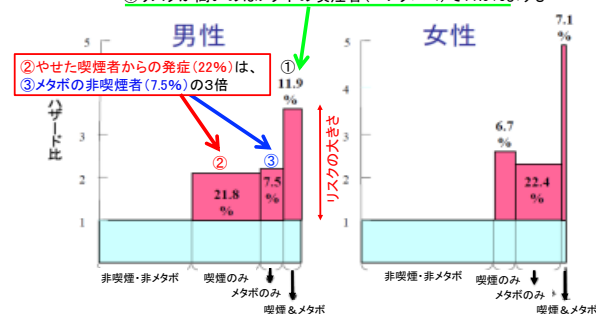
健康管理に必須
血圧管理、禁煙、適正体重、和食、適正飲酒、減塩、ウォーキング

非感染性疾患(生活習慣病)による超過死亡トップ17 令和元(2019)年
高血圧≧喫煙>>高血糖>悪玉コレステロール>肥満
毎年20万人 19万人が早死に



タバコの心筋梗塞の人口寄与危険割合: 男性41%、女性36%
メタボ健診の対象にならない「やせた喫煙者」への対策が重要

①リスクが高いのはメタボの喫煙者(=メタバコ)で11.9%よりも



Higashiyama A, et al. *Circ J* 2009; 73: 2288-93

タバコ規制枠組条約 第11条 タバコ製品の包装にリスクを明記

台湾のパッケージ 現在はMEVIUS

MILD SEVEN ORIGINAL BLUE

喫煙は、
心臓血管疾病
の誘因

吸菸會導致 心臓血管疾病

BOX MILD SEVEN ORIGINAL BLUE

機能障害
(インボテンツ)
の誘因

吸菸會導致 機能障害

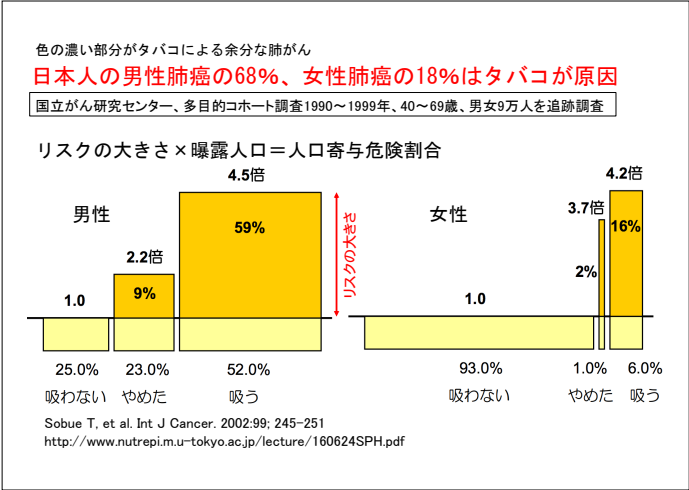
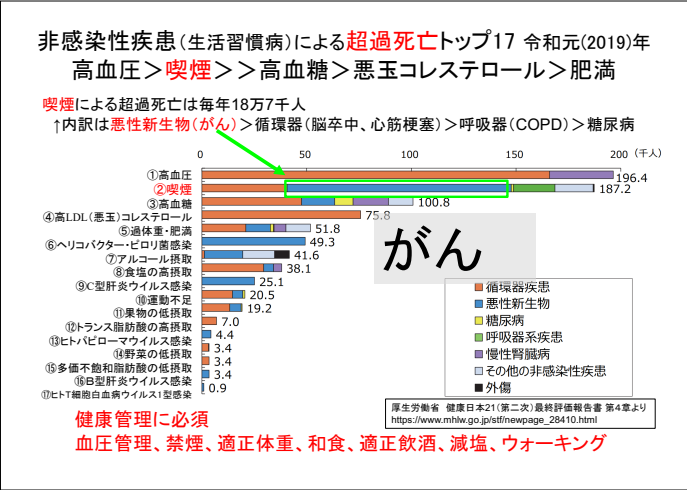
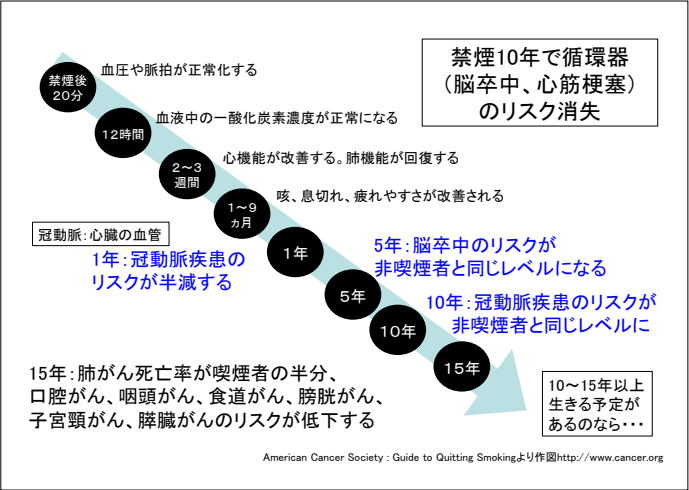
カートン(10個入り)の外箱

BOX MILD SEVEN ORIGINAL BLUE

口臭・口腔疾患
の誘因

吸菸會導致 口臭・口腔疾患

2009年 演者撮影



香港：肺がんの警告

「吸煙(喫煙)は引致(原因)、肺癌」

赤丸と矢印はパッケージのデザイン、演者が書き足したものではありません。パッケージに印刷されていました。

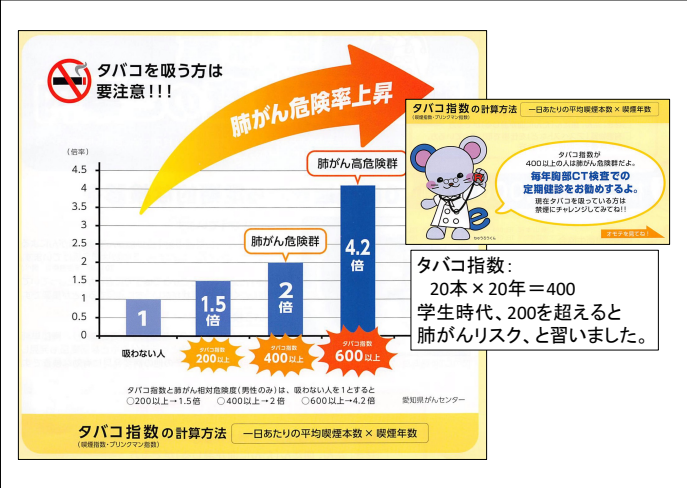
2009年 演者拾得

香港特區政府忠告市民

吸煙引致肺癌

焦油：8毫克 尼古丁：0.6毫克

Marlboro



タバコを吸う方は毎年の健診をおすすめします。

低線量胸部CT検査のご案内

40歳を過ぎたら定期的な健診を

胸部レントゲンは肺がん検診には無力

喫煙者は

①低線量胸部CT

②異常があったら、即、禁煙と治療

③異常がなくても、即、禁煙

検査料金 5,000円(税別)

医療関係者でなくても分かるクイズ：

72歳男性、息切れと咳で受診。精密検査で撮影した胸部CTに

①肺がん(赤の矢印)、②肺炎腫：肺に大きな空洞(黄色の矢印)

3つ目はなんですか？ 答えは「正解」をめくって下さい。

喫煙指数：15〜72歳まで1日2箱=57年×40本=2,280

正解はこの紙をめくって下さい

医療関係者でなくても分かるクイズ：

72歳男性、息切れと咳で受診。精密検査で撮影した胸部CTに

①肺がん(赤の矢印)、②肺炎腫：肺に大きな空洞(黄色の矢印)

3つ目はなんですか？ 答えは「正解」をめくって下さい。

喫煙指数：15〜72歳まで1日2箱=57年×40本=2,280

胸ポケットのタバコ、15〜72歳まで1日2箱

某社(単体:1,100人、連結:2万人)の事例

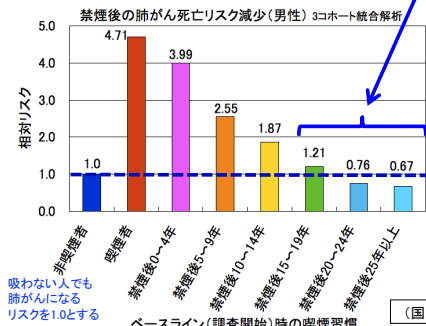
「喫煙対策に関する産業医の見解」

在職がん治療者の82%が「診断前は喫煙者」、という自社データが喫煙対策の強化に繋がった。

病名	本数×年数 400以上	本数×年数 400未満	非喫煙者
肺がん	91%	4%	4%
食道・胃がん	74%	13%	13%
腎臓・膀胱がん	50%	0%	50%
咽頭・喉頭がん	46%	8%	46%
総計	74%	8%	18%

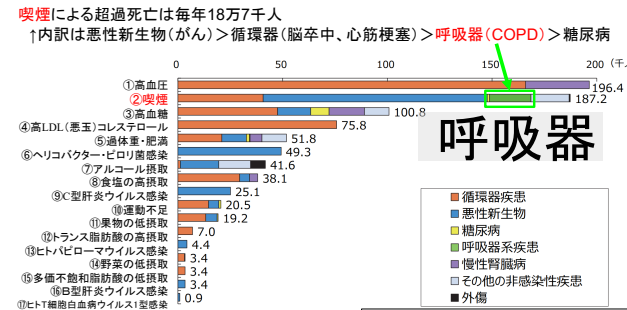
計82%

日本人の肺がんリスクは、**禁煙15年で非喫煙者レベルに低下**
発がん物質は体内から排泄・自然崩壊



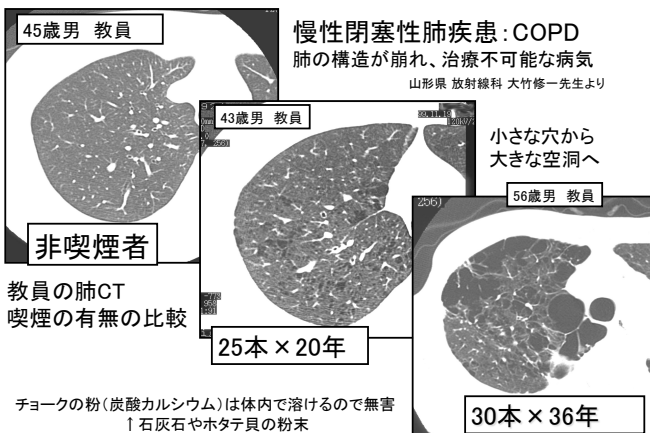
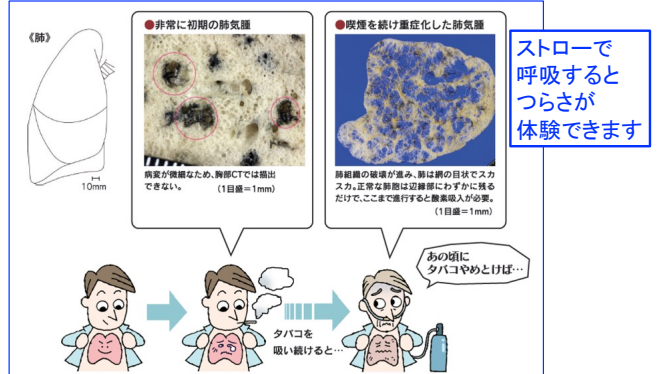
Wakai et al. Decrease in risk of lung cancer death in Japanese men after smoking cessation by age at quitting: Pooled analysis of three large-scale cohort studies. Cancer Sci 2007; 98: 584-9

非感染性疾患(生活習慣病)による**超過死亡**トップ17 令和元(2019)年
高血圧>**喫煙**>高血糖>悪玉コレステロール>肥満



厚生労働省 健康日本21(第二次)最終評価報告書 第4章より
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html

「肺気腫」と「慢性気管支炎」を合わせた病態
喫煙で肺がスカスカのCOPD:慢性閉塞性肺疾患



結核予防会作成
COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
啓発ポスター

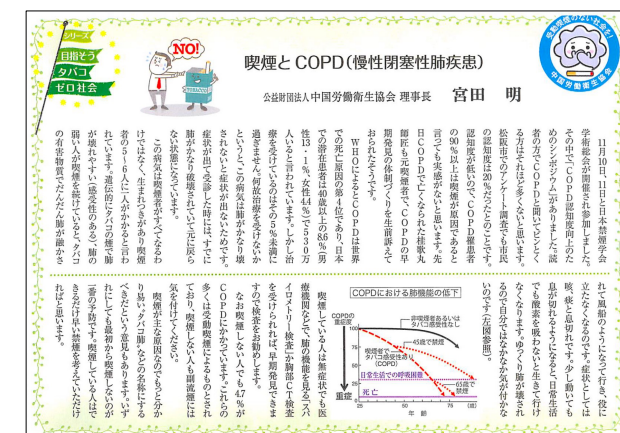
歌丸さんからのメッセージ

<https://www.jethq.org/news/1146>
A2のポスターもらえます。



歌丸さんから喫煙者へ「COPDの予防は禁煙！」

2009年、COPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断された桂歌丸さん。折目正しい口調で高座をつとめ多くの人に愛された噺家は、万雷の拍手の陰で、重い呼吸器の病と向き合っていました。息苦しさを押して酸素吸入チューブを装着し、高座へ上がる日々。それでも朗々たる声で生涯現役を貫き、18年7月に感謝の言葉を残して旅立られました。晩年その苦しみを「息を吸っているのに入っていない」と語った歌丸さん。闘病を支え続けた富士子夫人は、「お風呂や食事中が特につらそうで、息苦しきから肩で息をしていました」と振り返ります。長年の喫煙習慣によつて発症することが多いCOPD、あなたも呼吸器の健康を見直してください。



大和君の喫煙歴

吸い始めは、浪人時代(1980年後)
周りの高校生・予備校生も吸っていた。

若者を誘うポスターが街中に溢れていた⇒

格好つけていた私
大学3年生⇒

浪人:ダンヒルを1日1本
学生:マイルドセブン(200円)10~20本
医師:マイルドセブン・ライト(220円)20本強
当直で起きている時間が長いと30本
2002年まで医局で喫煙可能

大学3年生

16年間、「やめたい、やめたい」と
思いながら禁煙できなかった。
朝、「今日からやめる」と決心し、
タバコを水で濡らして廃棄しても、
昼食後の吸いたい気持ち(＝禁断症状)を我慢できずに
生協でタバコを買ってしまった、という
半日の禁煙は16年間に数えきれない。
1か月以上続いた禁煙は7回、
全部、「1本のもらいタバコ」で失敗。

広辞苑の「嗜好品」から「タバコ」が消えた(2018)

栄養摂取を目的とせず、
香味や刺激を得るための飲食物。
酒・茶・コーヒー・**タバコ**の類。

酒・茶・コーヒーの類。

ウィキペディアでは、
自分ではコントロールが出来ない「嗜癖品」

「嗜好」たしなみこのむこと。このみ。「一」が
 変わる。「一・ひん」**嗜好品**栄養摂取を目的とせず、香
 味や刺激を得るための飲食物。**酒・茶・コーヒートの類。**

大学3年生

(産業医科大学では2002年まで医局や病棟の医師控え室で喫煙可能)

喫煙本数×年数＝400超で肺がんリスクが急激に高まることは医師の常識
自分の喫煙指数＝20本×16年＝320になり、不安も高まってきた（36歳時）

⇒吸いにくい環境になったこと
くわえタバコで仕事ができなくなかった

局所排気

直接吸引は排気口
から30cm程度のみ

固定電話と灰皿、
マイルドセブンライト

1990年代のパソコンはデスクトップで
段ボール箱のフードに入らない。
電話のたびに頭を突っ込んで喫煙。

禁煙ガイドライン2010年改定版
日本循環器学会HP:
<http://www.j-circ.or.jp/guideline/>
(会員登録なくてもダウンロード可能)
9学会による合同ガイドライン
日本口腔衛生学会、日本口腔外科学会
日本公衆衛生学会、日本呼吸器学会
日本産婦人科学会、日本循環器学会
日本小児科学会、日本心臓病学会
日本肺病学会 (50音順)

[illegible]

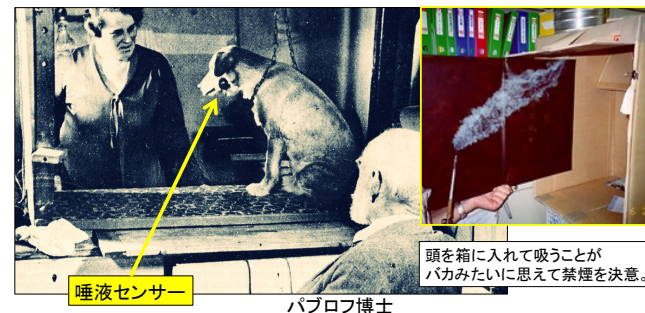
平成8(1996)年
禁煙補助薬(ニコチンガム)が処方薬であった28年前、
失敗したら医者に行こう、というつもりで
古典的な方法でトライ、幸い禁断症状を乗り越えました。

- ・水を口に含む(飴は1粒30kcal⇒肥ります)
- ・コーヒーではなく、お茶や水にする
- ・歯磨き、石鹸でしっかり洗面
- ・身体を動かす(部屋や台所の掃除=妻も喜ぶ)
- ・吸いたくなったら場所から離れる
- ・シャープペンで血が出ない程度に身体をつつく
- ・秒針を見ながら我慢(タモリさんの禁煙法)

禁煙補助薬を使う場合であっても、古典的な方法は大切。

タバコは嗜好品ではない
個人の趣味でもない

電話が鳴ったら吸いたくなる、という条件反射ができてしまった。
 まるで、ベルを鳴らしてエサやっていると
 ⇒ベルが鳴るだけで唾液がでてくる「パブロフの犬」のように



2つの依存があるからやめにくい 薬物(ニコチン)依存

ニコチンの脳への作用⇒①**身体的依存**

肺で吸収→肺静脈
→大動脈→数秒後
→脳のニコチン受容体
→活性物質を分泌

ドパミン → 快楽、食欲抑制

ノルエピネフリン → 覚醒、食欲抑制

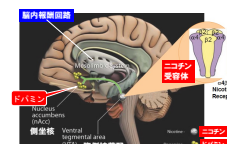
セロトニン、気分の調整

良臥抑制

兄旺

ハツプレッスン → 記銘力の同。

β-エンドルフィン→緊張の軽減
(N Benowitz, Nicotine dependence, 1999)



クスリの化学(4)

*****神経伝達物質*****

ニコチンがアセチルコリンの
代用薬物として作用する！

KAJIMOTO Tetsuya
梶本 哲也
京都薬科大学 助教授

https://www.jstage.jst.go.jp/article/kakyoshi/54/7/54_KJ00007744750/article-char/ja/
2024年1月14日 アクセス

神経細胞の興奮(シグナル)は

アセチルコリン受容体を刺激して
次の神経細胞へ興奮が伝わる

アセチルコリン: 神経伝達物質

(Oと置き換えて
考えて下さい)

結合距離 5 (Å) オングストロームが同じ

5 Å 1 Å: 10⁻¹⁰m

CH₃-N⁺-C(=O)-O-N: 並びが類似
ニコチン (pH 7付近) アセチルコリン

赤字、赤の囲みは大和の追記
ニコチンはアセチルコリンの受容体に
疑似物質として結合、
アセチルコリン様の神経伝達の役割を果たす

ニコチンがアセチルコリンの代わりに神経興奮の一部を伝達
→喫煙者の神経細胞はアセチルコリンを作るのをサボる
→ニコチンが切れると脳が働かなくなる
→喫煙すると良いアイデアが浮かぶ
禁煙開始の数日間は眠気を感じる

ニコチン代替療法の原理:
自前の神経細胞のアセチルコリン
生成能力が回復するまでの間、
ニコチンガム・パッチを用いて
十分量の補給→漸減→ゼロ

36歳: 8回目の禁煙時の状況

- 平成8(1996)年、上司(教授:工学)が当時労働省の「職場における喫煙(分煙)対策」の委員長になり、当時助手で医師の私が喫煙するわけにいかなくなった
- 三男を妊娠、つわりの妻から家の中はもちろん喫煙禁止、「口臭と服がタバコ臭い、今度こそ禁煙!」と命令。
- ニコチンガムは病院を受診しないと貰えない当時処方薬。失敗したら病院でニコチンガムを処方してもらおう、と初めて始めた8回目の挑戦、

動機も、気合いも十分に禁煙成功。ただし、3日間は「吸いたい、吸いたい、吸いたい」「タバコ、タバコ、タバコ!」と離脱(禁断)症状に苦しみました(4日目から楽に)。
今思うに、禁煙の最大のコツは「成功するまで挑戦」すること。

これから始める人への助言
がまん大会の禁煙は古い。ニコチンガム・パッチを使って楽に・



禁煙して良かったこと

- ・火事の心配しなくて良かった
- ・吸える場所、タイミングを考えなくて良い
⇒仕事と出張がらくに
- ・持ち物が減る(タバコ、ライター、携帯灰皿)
- ・シャツにポケットがなくても困らない
- ・コンビニに行かないからお金が減らない(ついで買いもない)
- ・妻から嫌なことを言われなくなった

禁煙して困ったことが2つ・・・

禁煙して困ったこと ①

子どもの誕生日のロウソクの着火
ライターを全部捨てたので、
チャッカマンを購入
せねばならなかった。

もう一つ困ったことは・・・

禁煙して困ったこと ②

タバコの煙とニオイ(悪臭)が大嫌いになり、日常生活に支障が発生(部屋で吸う教員とケンカに)。

最初の研究テーマ、
自分の職場の分煙化から
社会全体の禁煙化へ
(特急、新幹線、タクシー、飲食店)

かつての
「ニコチン依存症」の患者から、
1日中、日本の無煙化を考える
「タバコ対策依存症」になり、
ライフワークに。ついに、2024年・・・

職場、新幹線、タクシー、飲食店、路上のタバコ臭が嫌になり日常生活に支障が発生

タバコ煙 ≡ PM2.5濃度を測定することで、
公共空間の禁煙化を推進することをライフワークに。

大和の過去の研究

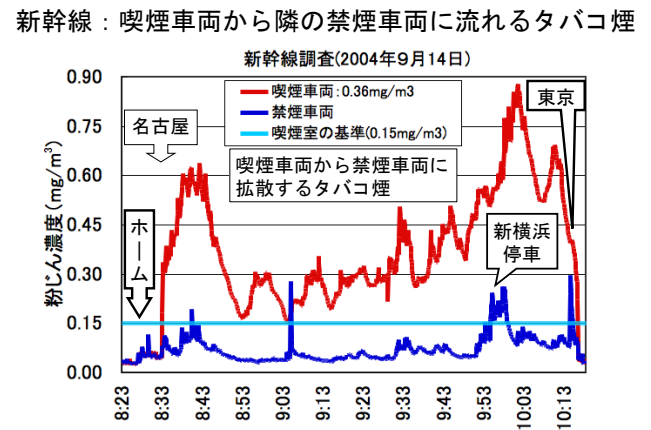
新幹線

タクシー

喫煙室清掃業者

飲食店

路上



東京新聞
2004年
11月13日

禁煙車も煙まみれ

新幹線喫煙車満員時は汚染

調査は、中田研究所と
産業医大産業衛生学
研究所の大和浩助教授ら
が実施。新幹線などの喫
煙車と「隣煙車」、禁煙
車に挟まれた禁煙車など

04年12月、デッキ
の灰皿が撤去

4倍

東京以北の新幹線は正しい選択＝全面禁煙、喫煙室なし



車内はデッキ・トイレを含め全て禁煙、2007年3月18日

鉄道で働く車掌、車内販売、鉄道警察官の職業的受動喫煙



東海道新幹線だけでも
1日336本⇒1500人超



第2話:なぜ日本はタバコ後進国なのか？

答えは、押上に...



たばこと塩の博物館（押上）

2019 06 22 日本専売公社が
取り扱っていた物品

敷地内全面禁煙(産業医大, 2008年4月)で喫煙率は4年で半減

2007年19% → 2008 16% → 2009 13% → 2010 11% → 2011 10%



大学公認の喫煙所があると
喫煙率は下がらなかった



直後は敷地外で吸う人も居りましたが、
周囲の道路だけでなく、近隣の公園での
喫煙も禁止され、喫煙率は半減。

・禁煙治療の提供 ・昇進させない
「タバコ臭い」と指摘続ける

吸える場所をなくす ⇒ 喫煙率が減る ⇒ 本人は健康に、家族・同僚も快進に

依存性のある薬物⇒儲かる⇒江戸時代に換金作物として普及



平賀源内

キセル用に
刻まれた
タバコの葉

現在のような紙巻きタバコを1日20本、という吸い方ではありませんでした。

明治中期:タバコは民間企業が販売(天狗煙草)、大儲け
明治37(1904)年: 煙草専売法で政府が儲けを独占



たばこと塩の博物館（押上）

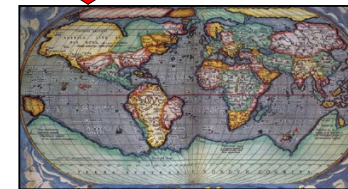
アメリカ原住民の風習、宗教儀式で使われた特別な行為

↑ニコチンは脳を刺激する

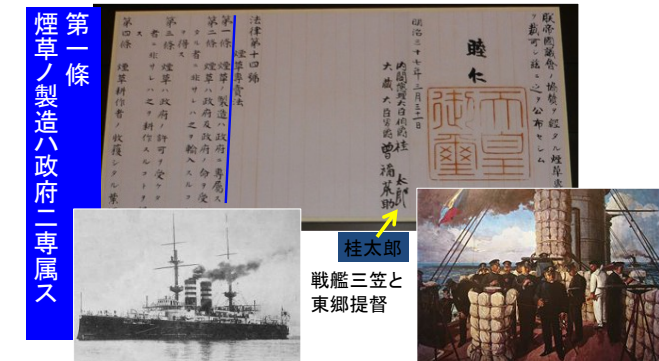


1492年:コロンブスのアメリカ大陸再発見
1543年:戦国時代に鉄砲とともに伝来

参考:芥川龍之介の短編、「悪魔の贈り物」



明治37(1904)年、日露戦争の戦費調達、「煙草専売法」で普及
有害性が知られていなかった時代に広まったタバコを規制するのは大変



第一條
煙草ノ製造ハ政府ニ專屬ス

桂太郎
戦艦三笠と
東郷提督

恩賜のタバコ(菊の御紋入り)も喫煙の普及に一役
健康への関心の高まりにより、2007年よりお菓子に変更



国策で吸わされて依存症に
なった喫煙者は第一の犠牲者

「たばこ事業法 昭和59(1984)年」がタバコ産業を保護

第一条 この法律は、**たばこ専売制度の廃止に伴い、製造たばこに係る租税が財政収入において占める地位等にかんがみ、製造たばこの原料用としての国内産の葉たばこの生産及び買入れ並びに製造たばこの製造及び販売の事業等に関し所要の調整を行うことにより、我が国たばこ産業の健全な発展を図り、もって財政収入の安定的確保及び国民経済の健全な発展に資することを目的とする。**
↑ 税収目的で国民の健康を無視した悪法

国民の健康を守るため、自治体と企業の喫煙対策が必要

「タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約」

(Framework Convention on Tobacco Control; FCTC, 2005年発効)

黒文字は国レベルでしかできない、赤下線は自治体・企業でできること

第6条 タバコの課税及び価格政策の実施(先進国は1箱1000円)

第8条 **屋内の全面禁煙化(喫煙室は不可、居酒屋も100%禁煙化)**

第9条 タバコ製品の含有物の規制(メンソール禁止)

第10条 **タバコ製品の情報開示**

第11条 **タバコ製品の包装とラベルにリスクを明記**

第12条 **教育、情報の伝達、訓練、啓発**

第13条 タバコ広告、販売促進、スポンサーシップの禁止

第14条 **禁煙治療の普及、無料の禁煙相談電話**

第15条 タバコの不法取引防止

第16条 未成年への販売と未成年者による販売禁止

第17条 経済的に実行可能な代替活動支援の提供

転作・転業支援



タバコ規制枠組条約を遵守している国々
第6条 消費が抑制されるほどの値上げ

英国: 1箱1100円、
フランスも1300円、豪州: 2020年に3,200円

「タバコ 1箱3200円」の事情
実は豪州では既に「タバコは高級嗜好品」



(写真: PIXTA)

日本: セブンスター600円は安い
だから、やめられない。



禁煙時には
イライラを感じます。
ニコチンをガム・パッチで補給すれば、
イライラを抑える
ことができます。

しかし、それを家族にぶつけてはいけません。
そういう時にリラックスする方法を教えます。
静かな場所に腰掛け、大きく深呼吸して下さい。
よし、落ちついた。みんな出てきて良いよ。
ナレーション「自分のため、家族のため、タバコをやめようと思ったら、
無料の禁煙相談電話がお手伝いします」

タバコ規制枠組条約

第11条 リスクの明記

香港のタバコの警告(2009年)
赤丸も矢印もパッケージの図案

「吸煙(喫煙)は
引致(原因)、
肺癌」

焦油(タール) 8mg
ニコ丁(ニコチン) 0.6mg



台湾のタバコ
パッケージ

心臓血管疾患
の原因

性機能障害
の原因

口臭・口腔疾患
の原因

第11条 **タバコ製品の包装にリスクを明記**
2012年、豪州でブランドカラーを
排除したプレーン・パッケージ

国が決めたフォント、文字サイズ
Winfield Blueという銘柄



←元は青を基調

無地の箱 →



若い人でも罹患 社会環境・教育状況も影響
成人病 ⇒ 生活習慣病 ⇒ 非感染性疾患(NCDs)
(1996年) (2012年) non-communicable diseases

・マラリアのような伝染病以外の病気の総称

・心筋梗塞、脳卒中、がん、糖尿病など

・特に、慢性閉塞性肺疾患(肺気腫+慢性気管支炎)

Chronic Obstructive Pulmonary Disease: COPD



(1)「喫煙」「受動喫煙」
(2)「運動や身体活動の不足」
(3)「過度の飲酒」
(4)「不健康な食事」など、
個人の責任だけでなく、
社会システム、職場環境も影響

低所得者層ほど喫煙率が高い⇒タバコ代が安すぎる

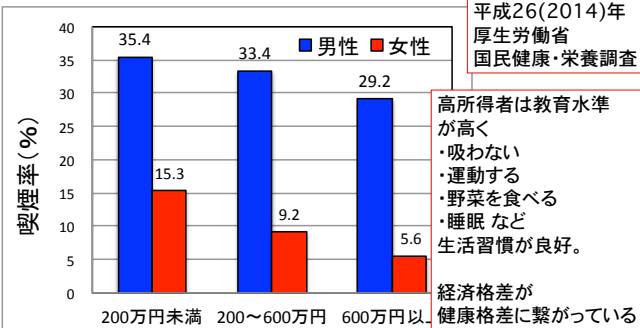
売れ筋タバコ(メビウス)の値段

300円→410円(2010年)→430円(2014年)→440円(2016年)

健康のため

消費税5→8%

JT都合



平成26(2014)年
厚生労働省
国民健康・栄養調査

高所得者は教育水準
が高く
・吸わない
・運動する
・野菜を食べる
・睡眠 など
生活習慣が良好。

経済格差が
健康格差に繋がっている

国会に83か所の喫煙室
↓:本会議場前



東京五輪前、
日本の喫煙対策を
プッシュするため
来日した
WHO高官
タバコ対策担当
ベッチャー氏も苦笑

2016 03 22

喫煙する国会議員の反対

国会と議員会館には多数の喫煙室
(税金で空気清浄機も設置)



大和撮影



この取材時、提供した情報

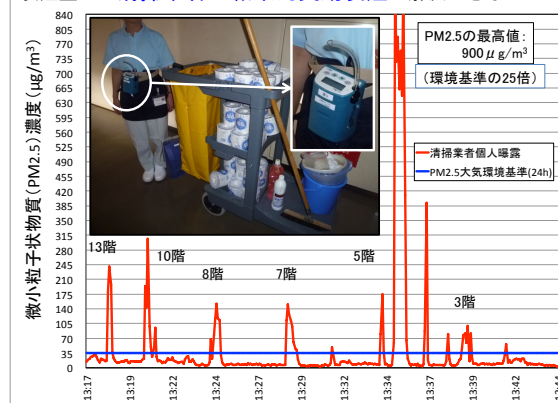
某空港の喫煙室



清掃業者が肺がんになった時、
設置施設である「市」は責任を
取れるのでしょうか？



喫煙室では清掃業者の職業的受動喫煙が解決できない



当社の社員が、出張中や私的な旅行先で喫煙室を利用すると清掃業者の「望まない受動喫煙」
あなたの母、妻、娘だったとしても平気で喫煙できますか？
当社社員より: 社内の受動喫煙は防止できても、社外では防止できないと思います。
演者からの回答: 当社の社員が「望まない受動喫煙」の加害者にならないために「喫煙者ゼロ」



出雲空港
2019年

2019 09 15

なんで今どき1500万円かけて喫煙所を増設？ 福山駅前に3カ所
受動喫煙を減らすためでも晴れぬモヤモヤ

1/21(日) 6:50 配信 924



中国新聞 デジタル



JR福山駅前のバス案内所の横に設けられた喫煙所

広島県福山市が昨年末にJR福山駅（同市三之丸町）前に増設した2カ所の喫煙所について、「禁煙の流れが進む中、税金を使って作る必要があるのか」と疑問の声が中国新聞福山本社に寄せられた。市は分煙を進めて受動喫煙をなくするための暫定的な施設と説明する。専門家は、禁煙の啓発強化と両輪で進める必要性を指摘している。

喫煙所は、駅南側のバス案内所の横と五浦釣人（いづらちょうじん）像の近くに増設。煙が漏れないよう仕切りで囲った。旅行で福山市に寄った兵庫県内の会社員男性（44）は「駅のそばですぐに見つかった。吸える場所があるのはありがたい」と話した。市は2月、駅北側に1カ所を増やす予定で、3カ所の設置費用は計約1500万円と見込んでいる。

しかし、昨年10月、駅前のにぎわいづくりを官民で議論する「駅前デザイン会議」に増設計画を説明した際には、非喫煙者の委員から「公共空間に喫煙所が要る理由が分からない」「子どもも集まる場所なのに」などと否定的意見が相次いだ。

市廃棄物対策課の岡田哲也課長は喫煙所は暫定的な施設とした上で「望まない受動喫煙の被害から守るために必要」と説明する。改正健康増進法などを踏まえて国も分煙環境の整備を促しているとし、理解を求める。

市は条例の施行後、禁止区域のパトロールを継続しており、岡田課長は「喫煙所があれば『指定場所で吸ってください』との声かけをしやすくなる」と強調する。

市は委託業者を通じ、毎月1回、平日に禁止区域のぼい捨ての数を調べている。昨年4～12月の平均は839本で、最も多い12月は1182本。市は新たな喫煙所の効果を見ながら、引き続き対策に取り組む。

駅前の喫煙所を巡っては、岩国市が分煙対策などのためJR岩国駅に1カ所を開設。岡山市も仕切りで囲った2カ所と加熱式たばこ専用の1カ所を設けている。

官民でつくる福山市路上喫煙防止対策協議会の副会長を務める福山大学の杉原成美教授（衛生薬学）は「誰もたばこの害を受けない社会を目指す上で、喫煙所はそのステップの一つ。維持が撤去が常に検討するべきで禁煙の啓発と両輪で対策が必要」と指摘している。



屋外でも清掃業者は受動喫煙

「特定屋外喫煙場所」で
清掃業者は職業的な受動喫煙に

PM_{2.5}濃度は
瞬間的に1,800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$



合同庁舎5号館の喫煙場所は
2022年4月撤去、敷地内禁煙に

JT(日本たばこ産業)と政治の深い関係

JTの筆頭株主は財務大臣

財務大臣=33.35%

⇒毎年数十億円の配当金が財務省の特別会計へ
財務省だけでなく厚労省の天下り先にも

詳細は現参議員議員の松沢しげふみ氏の著書
「JT、財務省、たばこ利権」を読んで下さい。



JTホームページ	株主名	所有株式数	発行済株式総数に対する 所有株式数の割合
財務大臣		666,931,800	33.35%
	日本トラスティ・サービス信託銀行株式会社(信託口)	55,404,300	2.77
	日本マスタートラスト信託銀行株式会社(信託口)	55,021,000	2.75
	ステート ストリート バンク アンド トラスト カンパニー	42,778,207	2.14
	みずほ信託銀行株式会社 退職給付信託 みずほ銀行口 再信託受託者 資産管理サービス信託銀行株式会社	33,800,000	1.69
	ステート ストリート バンク アンド トラスト カンパニー	33,359,022	1.67

質問:敷地内禁煙・就業時間の喫煙禁止に対して、
喫煙者が「喫煙権」があると主張するのですが・・・

喫煙対策に詳しい岡本光樹弁護士のHP、法律Q&A

回答:最高裁の昭和45.9.16判決について
喫煙する自由はあっても、「権利」と呼べるものではない。
「喫煙の自由は、あらゆる時、所において保障されなければなら
ないものではない」と判示しています。

判例からも、制限に服しやすいものと理解されます。
ニコチン依存に関する医学的知見から、
喫煙は、**依存性薬物の摂取行動**と捉えられます。
(その結果発生する)受動喫煙は「**他者危害**」ですから、
喫煙の自由は制限されると考えられます。
使用者(会社)には、**施設管理権・企業秩序定立権限**があります。
会社の方針で敷地内禁煙、勤務中や休憩時間の喫煙制限可能。
実例はのちほど紹介。

テレワーク:ベランダでの喫煙は近隣住民への「望まない受動喫煙」(他者危害)
●2階から3階、同じフロアの隣家への受動喫煙を5か所で同時に測定



若いサラリーマンがケンカしながらプレゼンテーションを完成
発表が成功してハイタッチ!



絵:大和寛子

タバコも受動喫煙も出てこないヒューマンストーリーを流す理由は?
報道番組にCM資金を提供⇒ 忖度 = 海外の正しい情報を報道を控える
21時以降:報道ステーション、ニュース23、朝日新聞、日経新聞等

「タバコ規制枠組条約」で禁止されていること

- タバコ産業のCSR(社会貢献活動)とスポンサー活動は禁止されている
- 拾えは街が好きになる運動(売られなければ吸い殻は散らからない)
- JTが後援するバレーボールチーム、ゴルフ大会、(大人の)将棋大会
- テーブルマーク子ども大会



テーブルマークはJTの子会社
旧名 カトキッちゃん(冷凍食品)

喫煙率をゼロにするべき理由④
ベランダ喫煙に対して
相次ぐ苦情の新聞投書

朝日新聞 2020年8月25日 朝刊 10ページ 東京本社
たばこの煙で勉強に集中できない
高校生 16歳
「たばこの煙で勉強に集中できない。たばこの煙が部屋に入ると頭痛がする。家族に喫煙者はおらず、たばこがいつも廊下やベランダでたばこを吸っているから。私の部屋はエアコンがなく、窓を開けて勉強。自分の部屋はエアコンがなく、窓を開けて勉強。たばこの臭いがすると頭痛、集中できない。怒りを覚えます。」

朝日新聞 2020年9月12日 朝刊 12ページ 東京本社
たばこの煙で体調不良わかって
「たばこの煙で勉強に集中できない(8月25日)」という高校生の投稿を読みました。我が家も同じように悩んでいます。吸い続ける人が居ます。上の住民の換気扇は、排気口が下向きになっていて、窓を開けると上階から煙が流れ込んで来ます。

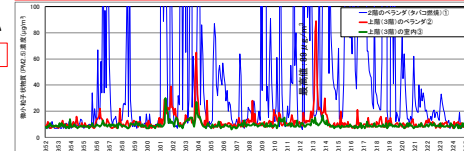
集合住宅:上階だけでなく、同じフロアの隣家でも受動喫煙

風向によっては、
同じフロアの隣家の方が
受動喫煙の被害は大きい

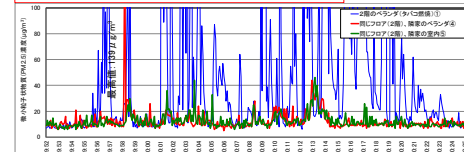
避難通路の隙間から拡散



●2階ベランダ⇒3階のベランダ(赤)⇒室内(緑)への拡散



●同じフロアの隣家のベランダと室内へも拡散



風が強いと下方向にも拡散、窓が閉まってもサッシの隙間から侵入することを別の実験で確認しています。

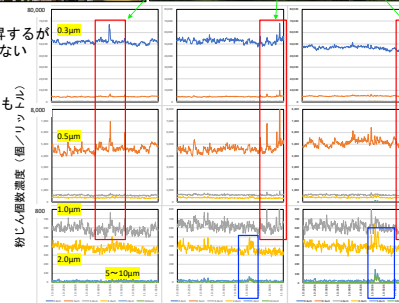
隣家とのベランダの境界の隙間が大きい場合、受動喫煙被害はさらに深刻



アパートの上階から下階への受動喫煙も確認
(2022年7月)



タバコ煙粒子(0.3~1μm)は上昇するが土石粉じん: 5~10μmは反応しないつまり、受動喫煙。
風が建物を乗り越えるときに渦となり、タバコ煙は下方方向にも拡がる。



職員住宅
職員報告

「ベランダ喫煙に関する判決」名古屋地裁 平成24年12月13日判決

「被告は、本件マンションに居住しようになったのは被告が先であると主張する。しかし、ベランダでの喫煙は、第三者から容易に確認することができないから、原告が自らタバコの煙が上がってくるような場所を選んで居住したものであることはできない。また、タバコの煙を嫌う原告が、居住先を選ぶ際に十分な調査を怠ったということもできない。したがって、後から居住したことをもって、原告が被告のベランダでの喫煙によるタバコの煙を受忍すべきということはできない。」

「被告が、原告に対する配慮をすることなく、自室のベランダで喫煙を継続する行為は、原告に対する不法行為になる」

平成23年5月以降の約4か月半(但し、平日の日中は、午前中のみ)についての慰謝料として、**金5万円**を認めた。慰謝料の金額は低いが、ベランダ喫煙が不法行為になることを初めて認めた判決として、報道された。
岡本光樹弁護士より提供

110

戸建て住宅の喫煙でも「望まない受動喫煙」

40メートル離れた場所で喫煙されてもタバコ臭を感知
庭先で喫煙すると半径40メートルで加害者に。
キンモクセイの香りが遠くまで届くと同じ。
ウチのニオイはせいぜい3メートルです。
社員が自宅で喫煙⇒ご近所への加害者に。



「ベランダ喫煙に関する判決」名古屋地裁 平成24年12月13日判決

「自己の所有建物内であっても、いかなる行為も許されるというものではなく、当該行為が、第三者に著しい不利益を及ぼす場合には、制限が加えられることがあるのはやむを得ない。」

「タバコの煙が喫煙者のみならず、その周辺で煙を吸い込む者の健康にも悪影響を及ぼす恐れのあること、一般にタバコの煙を嫌う者が多くいることは、いずれも公知の事実である。」

「マンションの専有部分及びこれに接続する**専用使用部分における喫煙であっても、・・・他の居住者に著しい不利益を与えていることを知りながら、喫煙を継続し、何らこれを防止する措置をとらない場合**には、**喫煙が不法行為を構成**することが有り得る。

このことは、当該マンションの**使用規則がベランダでの喫煙を禁じていない場合であっても同様である。**」

「本件マンションの立地は、日常的に窓を閉め切り空調設備を用いることが望まれるような環境ということではできず、原告が季節を問わず窓を開けていたことをもって、原告に落ち度があるということではできない」

109

回答 加熱式タバコは10本



国立保健医療科学院 稲葉洋先生より

電子タバコ

(E-cigarette)



海外:ニコチンを含むリキッドを低温で加熱、霧化、エアロゾルを吸入
日本:医薬品医療機器等法により、ニコチンを含むリキッドは不許可
ニコチンを含まない DR. VAPE など数種種類が全国で販売

下半分は
修正予定

ニコチンの
沸点247℃

高温加熱
200~350℃

中高温加熱
160℃

低温加熱
30~40℃

IQOS(アイコス):フィリップ・モリス
銘柄:マールボロ(300~350℃)
2014年11月:名古屋市中区で販売
2018年11月:IQOS 3, IQOS 3 MULTI 初代 IQOS
2020年 2月:IQOS 3 DUO
2021年 9月:IQOS ILUMA (イルマ), IQOS ILUMA PRIME (プライム)
2022年 3月:IQOS ILUMA ONE (イルマワン)

glo™(グロー):ブリティッシュ・アメリカン・タバコ
銘柄:ケント(240℃)
2016年12月:仙台市, 2017年10月:全国販売
2019年12月: glo series2, mini, nano, pro
2020年 4月: glo hyper シリーズ

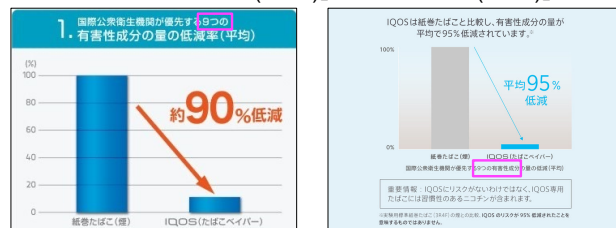
PULZE (パルズ: 315℃, 345℃):インベリアル・タバコ
2019年 7月:福岡, 10月:全国販売

③ Ploom S, S2.0 (200~245℃):JT 2019年 8月~2021年7月
Ploom X (295℃):JT 2021年 8月:全国販売

① LI HYBRID™(リル ハイブリッド):KT&G(韓国)とフィリップ・モリス
2020年10月:宮城県と福岡県で販売
② Ploom TECH(ブルーム・テック):JT
銘柄:メビウス(旧マイルドセブン, 30℃)
2016年 9月:福岡市, 2018年7月:全国販売
Ploom TECH(ブルーム・テック)ラズベリー 40℃
2019年 1月:オンラインと専門店, 8月:全国販売
Ploom TECH with (ブルーム・テック・プラス・ワイズ)
2020年11月:オンラインと専門店

IQOS(アイコス)のCM

有害性成分を「90%低減(2015)」から「95%低減(2020)」という



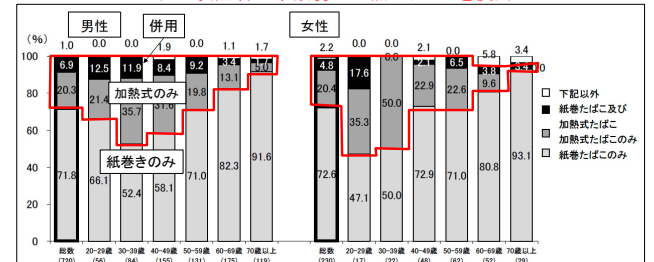
測定を優先する9種類しか測定されていない
①ベンゾピレン、②ホルムアルデヒド、③アセトアルデヒド、
④一酸化炭素、⑤アクリロレイン、⑥ブタジエン、⑦ベンゼン、
⑧N-ニトロソニコチン(NNN)、
⑨4-メチルニトロソアミノ-1-(3-ピリジル)-1-ブタノン(NNK)

セールス・トークに乗せられて使用者が急増

令和元(2019)年 国民健康・栄養調査

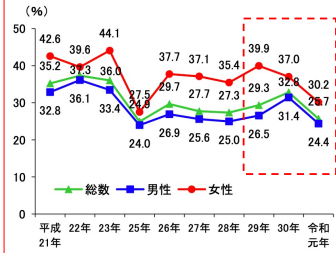
喫煙者が使用しているタバコ製品の組み合わせ

赤で囲われた部分が加熱式タバコ使用者
20~30代の喫煙者の半数弱が加熱式タバコを使用



加熱式タバコの蔓延（平成28年以降）で、禁煙企図が悪化

図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20 歳以上）（平成 21～令和元年）



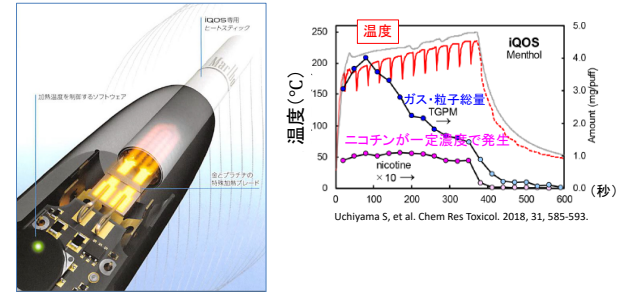
吸える場所では紙巻きを、
吸いにくい場所では加熱式、
と使い分けることで
禁煙を希望する人が減少

紙巻きタバコ（マールボロ）：葉の幅は約2ミリで、詰め方は粗い



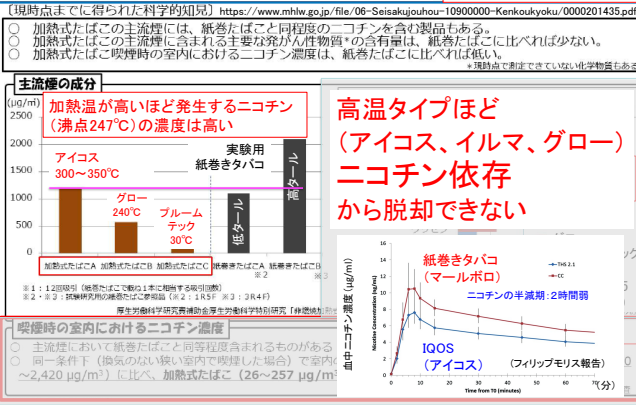
タバコ葉を粉末にして有機溶剤プロピレングリコール、グリセロール（独：グリセリン）等を加え、紙状に押し固め、11mmに切りそろえ、巻紙に充填

加熱ブレード（300～350℃）をスティックに挿入、
150℃以上に加熱するとニコチンを含むエアロゾル（霧・ミスト）が発生
（沸点247℃）



加熱式たばこにおける科学的知見

2018年1月30日厚生労働省

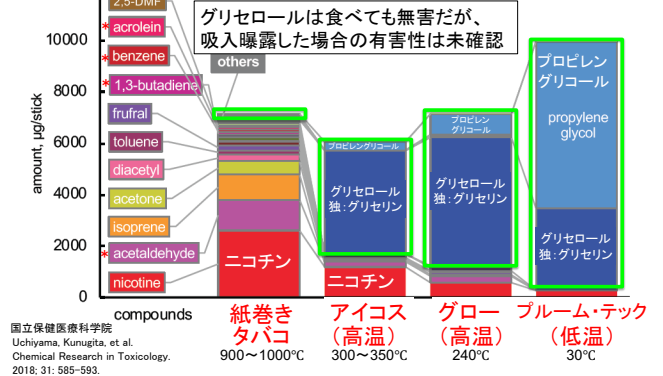


すべての加熱式タバコに共通する有機溶剤・グリセロール（独：グリセリン）
ネバネバした油状の液体



食べても無害だが、霧・ミストとして肺に内側から吹き付けた場合の
健康影響は未知。
吹き付けたら肺がしぼむ（閉塞）おそれがある。

プロピレングリコール、グリセロール（独：グリセリン）の化学物質が増え、
吸入される総化学物質量は同じ→増加



Acute eosinophilic pneumonia following heat-not-burn cigarette smoking
Takahiro Kamada, et al. Department of Respiratory Medicine,
Kobe City Medical Center West Hospital, Kobe, Japan

アイコス使用者の急性好酸球性肺炎 ステロイド大量点滴で救命

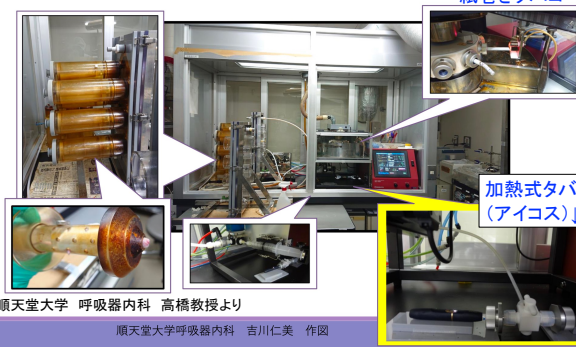


20歳、男性、アイコスを20本／日で6か月→40本／日で2週間使用。
息切れを主訴に来院。喘鳴なし、背部で捻髪音あり。
白血球数 15,690/mm³（好中球 88%、リンパ球7%、好酸球 1%）
気管支肺胞洗浄液：細胞数 8.6 × 10⁵/ml
（好酸球 60%、リンパ球 20%、マクロファージ 15%、好中球 5%）

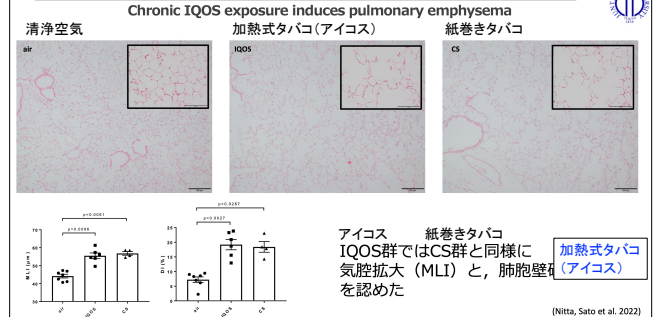
Respirology Case Reports. Vol 4, Issue 6, 3 OCT 2016 DOI: 10.1002/rccr.190
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/rccr.190/full/rccr.190-fig-0002>

加熱式タバコエアロゾル曝露システム

加熱式タバコの曝露でもラットに肺気腫

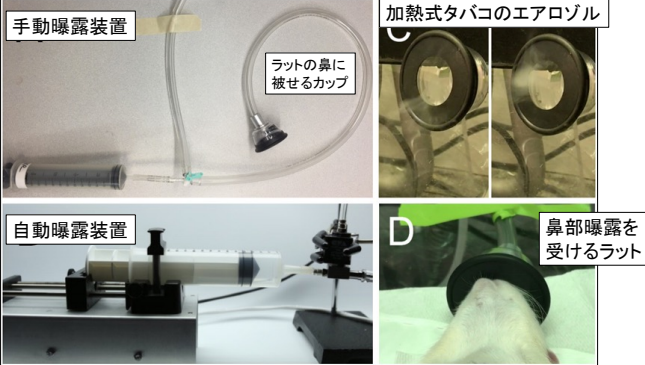


加熱式タバコも紙巻きタバコ同様、肺気腫を発生



順天堂大学 呼吸器内科 高橋教授より

Vascular endothelial function is impaired by aerosol from a single IQOS HeatStick to the same extent as by cigarette smoke. Nabavizadeh p, et al. *Tobacco Control*. 2018; 27: S13-S19.

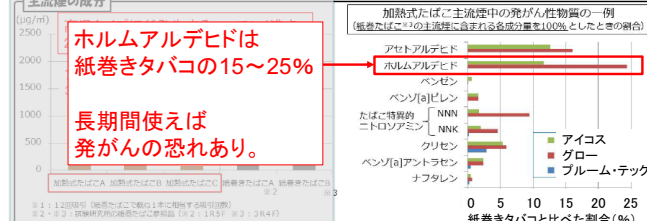


2018年1月30日厚生労働省

〔現時点までに得られた科学的知見〕 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000201435.pdf>

- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質*の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。
- 加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

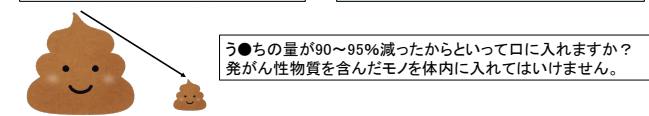
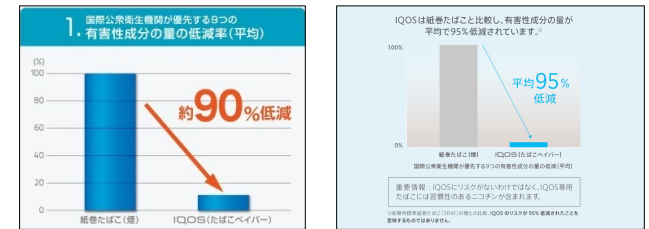
* 焼酎類で測定できない化学物質もある



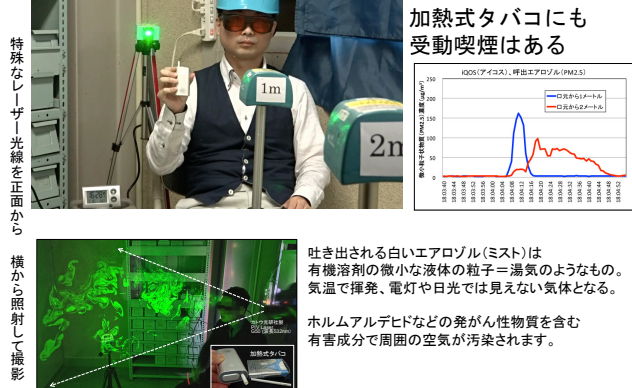
厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「緑選別処理式たばこにおける成分分析の手法の確立」

- 喫煙時の室内におけるニコチン濃度
- 主流煙において紙巻たばこと同程度含まれるものがある「ニコチン」を測定。
○ 同一条件下（換気の無い室内で喫煙した場合）で室内のニコチン濃度を測定したところ、紙巻たばこ（1,000~2,420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）に比べ、加熱式たばこ（26~257 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）では低かった。
- 周囲で検出されたニコチン（二次曝露）

成分を「90%低減(2015)」から「95%低減(2020)」に



加熱式タバコにも
受動喫煙はある

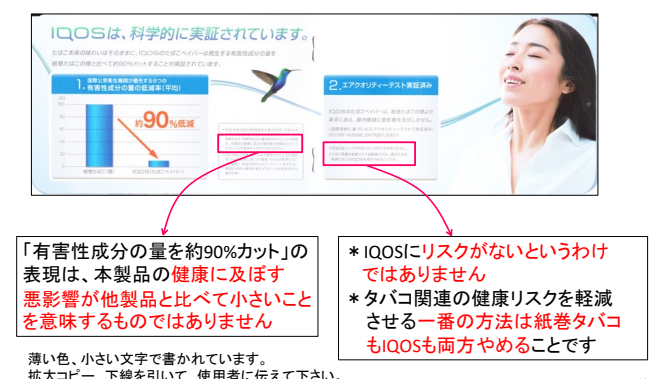


「見えにくい」「二オイが軽い」=逃げられないので危険

メンテナンスフリーをウリにしたアイコスの後継機イルマ(2021年8月)をはじめ新機種が次々に登場しておりますが、身体に悪いことはどれも同じ



IQOS(アイコス)のパンフレットより



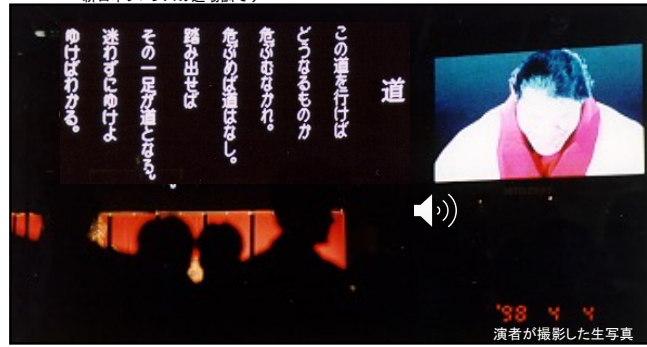
喫煙は脳の病気⇒タバコ産業が仕掛けたニコチンという糸から逃れる為には
「情報」というワクチンが吸う人だけでなく、吸わない人にも必要。



134

人は歩みを止め、**挑戦**を諦めた時に年老いていく
「一足一足」を「1本1本」と思い、卒煙への「**道**」を歩もう

新日本プロレスの道場訓です



福岡県職員の禁煙教室（2004年、2005年：引退ガウンのレプリカ、背中に黄金の「闘魂」）
 「いち、に、さん、たぁー！」でその日のタバコを握りつぶして貫きました。
 後日談①：県庁訪問時、「あの日以来、吸っていません」と声高けげりました。
 後日談②：2023年、博多の某企業で講演、保健師さんから「夫があの時のイベントで禁煙した！
 何が心に刺さるかは人それぞれ。禁煙に魔法の言葉はあません。いろいろな知識の提供が大切。」



「ダァ〜！」で
握りつぶされたタバコ