●「世界禁煙デー　IN浜松」

喫煙習慣のある人は、70歳までに半数が亡くなることをご存じですか？

加藤一晴　日本禁煙学会・監事／浜名医師会・理事

世界禁煙デーのあゆみ

WHO（世界保健機関）発足40周年にあたる1988年4月7日に第1回「世界禁煙デー」と制定以降、毎年テーマを変えながら、5月31日に記念イベントが開催されています。今年は、「女性へのタバコ販売を止めさせよう」をスローガンとして、世界中で活動が行なわれました。浜松でも、3年前から開始し、午前を禁煙啓発パレード、午後は昨年度から継続している（株）杏林堂薬局主催の市民健康フォーラムがありました。

AM：禁煙啓発パレード

本年2月の厚生労働省通達や、4月から神奈川県で受動喫煙防止条例施行など、目覚しい社会環境の変化を大勢に伝えなくてはなりません。

今回も浜松駅北口に、昨年度を遥かに上廻る75名ほどが集まりました。参加したのは市民活動家、介護関係者、学校関係者、艶歌ちんどん、医療関連企業社員です。事前に啓発専用ティッシュ、禁煙太郎飴（あめ）を用意し、禁煙啓発うちわ、横断幕（受動喫煙被害は無風状態で7mは広がる）、“禁煙は愛・禁煙は喜び”ノボリを片手に、通行人に呼びかけました。

駅前に大勢いるだけで、熱気はかなり伝わってきます。当初は戸惑っていた高校生も、次第に生き生きとした表情に変わっていきました。

PM：講演会（アクトシティコングレスセンター）

会場を移動して、杏林堂薬局主催、ノバルティスファーマ協賛の市民健康フォーラムが始まりました。青田副社長による杏林堂薬局の社会貢献活動の報告後に、講演が始まりました。

基調講演は作家・書誌学者の林望先生で、新・浜松市歌の作詞を手がけ、市政市民に絶大な貢献をされた方です。他には、遠州病院副院長・皮膚科医の浦野聖子先生と私です。

禁煙成功への道のり

加藤医院院長　加藤一晴

恣意（しいてき）的情報操作により伏せられたタバコの真実が、次第に明らかにな

ってきました。それでもまだ、擁護する人たちは跡を絶ちませんが、70歳までに50%が喫煙が因（もと）で亡くなることも知らされずに、喫煙関連疾患を発症しています。我々医療従事者は、「喫煙は病気」のスタンスの元に、手を差し伸べています。

止められるものなのかどうかは、誰にも解らないものですが、まず身近なところで薬局の薬剤師さんに相談することで、勇気をもらえます。散々吸っていたから、本当にニコチン依存なのか、わざわざ禁煙外来まで行かなくとも、値上げしたら考える、時期が来れば私だって、などの発想は、ほとんどの喫煙者が想い浮かべるものです。そんな時に、薬剤師さんからのひと言は、貴重なアドバイスになります。

医療機関では再診料が掛かりますが、薬局では無料で相談できます。とにかく社会環境が禁煙化されていない状況では、きちんと治療を受けることが大切です。

上：午前駅前パレードに集まった皆さん。下：市民健康フォーラムに参加した皆さんと筆者（前列右から3人目）。

女性の美容と喫煙
—健やかに、美しく—

遠州病院副院長　浦野聖子

人間の皮膚の変化には、紫外線などによる光老化と喫煙などの外因性老化と、不可避な年齢による自然老化（内因性老化）があります。喫煙に関しては、1965年ごろから因果関係が指摘されています。しわの程度を定量化すると、喫煙により発生した活性酸素が、皮膚タンパクを破壊させ老化を顕著にします。内因性老化を避けるより、外因性老化を食い止めるほうが効率的です。つまり遮光・禁煙・保湿をすることで、いつまでも若々しい肌でいられるのです。

喫煙は親の仇でござる

作家・書誌学者　林　望

いつも講演の時には、持参した〝禁煙うちわ〟を掲げ、「タバコをお止めください」から始めています。タバコを止めなければ源氏物語の世界に入ることなどは論外です。

長寿の林家において、母は喫煙を継続していましたが、病気により手放すことになりました。若い頃にタバコを止めていれば、ここまでの闘病は無かったはずです。それで今回の講演テーマが、「喫煙は親の仇でござる」なのです。

その林先生も18歳から喫煙開始し、24歳まで6年間続きました。この間、ハイライトを2箱吸い、他にも葉巻・パイプ・煙管にまで手を拡げました。タバコは大人への憧れから手を染めるのが常ですが、やがて習慣性になるのが恐ろしいのです。

つかの間の〝ふぁ〜〟とした癒され感は、覚せい剤でも同じですが、間違っても愛薬家とは言えません。タバコの場合は愛煙家のように美化されています。明確に害毒があるにもかかわらず、国家はオブラートで包んだような表現しかしていないのです。

講演する林望先生

タバコを止めた理由

大人として見られたくて手を染めるのがタバコです。親が子どもの前で美味そうに吸っている姿は、この上ないサブリミナル効果と言えるのではないでしょうか。

大学院生時代に、ふと「タバコはためにならない！」と思うようになりました。図書館で勉強した頃ですが、離脱症状のため頭脳明晰さが低下することを実感し始めました。脳の考察レベルや集中度を保つためには、タバコを止めるしかないと考えたのです。多忙な頃でもあり、冷静に洞察した結果、不能率な習慣であることに気づいたのです。

24歳の10月10日の快晴の日に「今日からタバコを止めよう」と決意し、それ以降吸っていません。〝学問をするには大変都合が悪い〟ことだったのです。

喫煙者個人の問題か？

膨大な犠牲者が生まれても、それを個人の責任に摩り替えますが、個人の問題ではないことを認識すべきです。大勢の犠牲者が生まれても、座視し続けるのは如何なものでしょうか。「死ぬのは個人の勝手だ！」論調の喫煙者は多いですが、なかなか直ぐに命が消え去ることはありません。

喫煙によりあらゆる危険因子が病状悪化させ、ＱＯＬ（人生の質）を

低下させている事実に注目すべきです。家族の負担もさることながら、医療や介護に掛かる社会コストを考えれば、既に個人レベルの問題とはいえないのです。嗜好品とか愛煙家などと言っていられません。それだけではなく、社会保障費が逼迫している現在、数の多い団塊の世代が喫煙することで、コストを浪費することは、喫煙率の低い世代に更なる負担を強いることになります。社会的な責任をもっと考えなくてはいけない。元気で働ける人も、タバコ病になれば仕事ができなくなります。言い換えれば社会の生産性を著しく下げているのがタバコなのです。

「受動喫煙」の悪影響

喫煙亭主の傍の奥さんは、永らく我慢してきました。たとえ換気扇の下で吸ったり、ベランダで吸ったとしても、直後から呼気中の有害物質は排出されています。それを吸い込む子どもの尿中から、ニコチンの代謝産物が検出されることはご存知でしょうか。また、最近若い女性の喫煙が増えていますが、家庭で母親が吸っていれば、当然子どもにも伝播します。吸える環境を無くさなくてはいけません。

神奈川県では受動喫煙防止条例が始まっていますが、喫煙者に配慮した形になっているのが残念です。別に、害毒を流す側の都合に配慮して、流される側の事情を黙殺するのは、余りにも理不尽です。

本来80%の非喫煙者を対象にすべきで、20%の喫煙者に気配りをすべきではないのです。また喫煙者の夫に配慮するのも望ましいものではありません。自らが夫のタバコ煙で殺されかかっている現実に気づき、またタバコ病を発症した夫を介護させられるのは、奥さん、貴女方なのです。

社会環境禁煙化をぜひ浜松でも！
禁煙店の増加を願う

米国内は州法で喫煙規制があります。主要国際空港においても、JALラウンジといえども「州法により禁煙」と明記してあります。米国経営者は国家による規制をありがたいと感じているのです。従業員保護の見地からも大切なことで、最近は日本国内でのファミリーレストランの喫煙対策は次第に改善されつつあります。

私は音楽の街の新・浜松市歌を作詞しました。ゆえに浜松にはとても無関心ではいられないのです。

今後、わが国はますます高齢化が進みますが、この国が破綻しないようにするには、皆が考えなくてはいけません。一番影響を及ぼすことはタバコを無くすように仕向けることです。今後も当地浜松で、草の根的な発展が進むことをお祈りしています。

林望先生は、ユーモアたっぷりに、時々シニカルに解りやすい講演をされました。ご多忙の中、浜松までお越しいただき、ありがとうございました。二人の大学後輩為政者のメッセージを、皆さんはどのように受け取ったでしょうか。