命と健康を祝福する、夢と憧れの祭典
東京オリンピック・パラリンピック

倉田千弘　ケアセンター芳川

1964年の東京オリンピックの聖火リレーに、私の兄が参加したのを誇らしく覚えている。兄と違い体育が苦手で運動会すら嫌いだった私にとっても、東京オリンピックは夢と憧れの祭典であり、白黒テレビに齧(かじ)り付いて観戦・応援した。

一方、2020年の東京オリンピック・パラリンピックは、連日の報道に影響されてか（加えて、自身の高齢化のせいか）、巨額の税金が投入される莫大な開催費用と、それに群がる利権のイメージが強く、夢と憧れからは程遠く感じられてしまう。

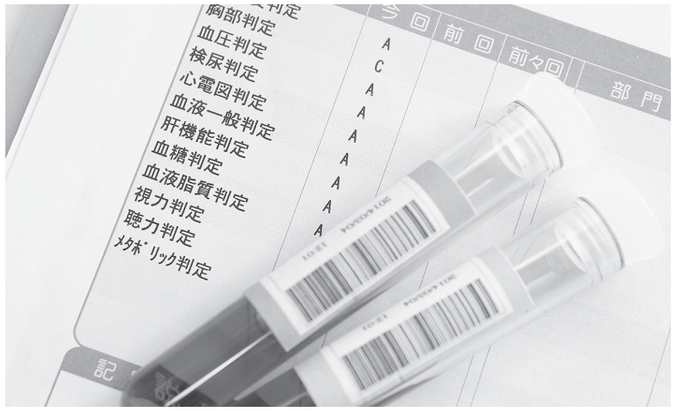
そんな私に、東京オリンピックまでに東京都に受動喫煙防止条例が実施されることをめざす「国民運動リレー情報」の（本原稿）執筆依頼が届いた。それで、以下のように綴ってみたい。「私が喫煙対策に取り組んだ経緯」、「屋内禁煙と屋外（路上）禁煙」、「禁煙都市：東京から世界へ」。

私が喫煙対策に取り組んだ経緯

心臓病の専門医だった私が、静岡県西部の事業場で労働者の健康管理に携わる産業医に替わった直後に、心筋梗塞を発症し救急搬送される労働者が相次ぎ、この心筋梗塞で代表される冠動脈疾患の予防に取り組むことを決めた。

まず、職場の健康診断結果を電子データ化する仕組みを整え、次に、そのデータに基づく冠動脈疾患発症のシミュレーションを行なった。その結果、高血圧・糖尿病・脂質異常などの冠動脈疾患の危険因子に対するどの対策よりも、喫煙対策がより有効で費用対効果にも優れることを確信した（参考資料1、2）。

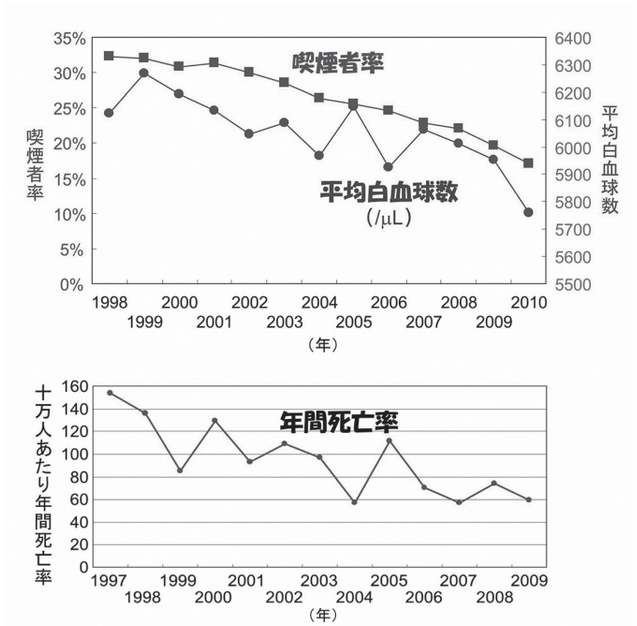
そして、事業場の積極的な協力が得られ、喫煙対策を強力に推し進めて、事業場の禁煙化とともに喫煙率が順調に下がっていった。その変化は、健康診断の中では平均白血球数の減少という形で現れ（参考資料3、4）、さらには喫煙率と白血球数の減少の推移とともに、現職死亡率もほぼ半減するまでに到った。



白血球数については、禁煙者の平均白血球数が禁煙後に大きく減少したばかりでなく、（残念ながら）喫煙を継続した人達の数値も（事業場の禁煙化に伴う喫煙本数の減少に比例するように）減少した。

さらに注目すべきは、一貫して非喫煙だった人達も、程度は小さいながら白血球数の減少傾向を示した。この非喫煙者における減少は、事業場の禁煙化に伴う受動喫煙の減少による可能性が高いと思っている（表、参考資料5、6）。

（補足1）一般に、喫煙習慣は白血球数を増加させ、その白血球数増多は禁煙によって改善する。また、白血球数増多は、死亡率の上昇と関連



喫煙率が年々下がって行くのと同じように、平均白血球も減少している（上表）。そして、年間の死亡率は、ほぼ同様な推移を示している（下表）。

する（参考資料7―9）。

前記の経緯の中で、オリンピックと関連することを探せば、喫煙対策に取り組み始めた頃、元オリンピック選手も参加する労働者のスポーツ大会で、子供達が溢（あふ）れる体育館のロビーに灰皿が並べられ、平然と喫煙する大人達の姿を目の当たりにしたことだろうか（この時、私は全ての灰皿を強引に撤去させてもらった）。

ところで、前記事業場の労働者の喫煙率と死亡率は、喫煙対策に取り組み始めた当時の日本における男女別・年齢別の平均と比べて、いずれも明らかに低い値であった。それでも喫煙対策が劇的な変化をもたらしたということは（喫煙対策と同時に取り組んだ食事・運動・飲酒などの生活習慣全般の改善が上乗せ効果として影響した可能性もあるが）、同様な喫煙対策を喫煙率と死亡率がより高い日本全体に推し進めた場合の効果はさらに大きくなるに違いない。

屋内禁煙と屋外（路上）禁煙

英国（ウェールズ、北アイルランド、イングランド）の禁煙法に代表されるように、海外の禁煙法令は、不特定の人々が集まる建物内（レストラン、カフェ、パブ、クラブ、バー、ショップ、映画館、オフィスなど）における喫煙を一切、禁止する屋内全面禁煙が主流となって、様々な国に拡（ひろ）がってきている。

国内でよく見る分煙コーナー（右写真）と、パリの路上で見た吸い殻（左写真・2009年）

換気装置等を設けても、屋内に喫煙所を残す限り受動喫煙を防ぐことはできないことから、屋内全面禁煙の国・地域では、日本のような屋内喫煙所は設置されておらず、タバコを吸いたければ外に出るしかない。

これに対して日本では、先進的に取り組む神奈川県や兵庫県の受動喫煙防止条例であっても、一部の施設では分煙すなわち屋内喫煙所を残すことを容認している（参考資料10、11）。

他方、日本の喫煙対策の特徴の一つは、防火対策や景観美化を主な目的とした路上喫煙禁止条例といえる。たとえば、東京都目黒区の条例では、禁煙は努力義務であって、罰金を科せられるのは吸い殻のポイ捨てである。とは言え、東京都千代田区や京都市、あるいは、中学生の請願から制定に至った静岡市などのように、特定地区での路上喫煙に過料を科すような条例も見られるが（参考資料12―14）、このような実効性のある施策は未（いま）だ少ない。

私の住む浜松市も「市民等は、屋外の公共の場所において歩行中又は自転車乗車中に喫煙をしないよう努めなければなりません」との努力義務でしかなく、子供も含めた人々が行き交う路上で喫煙する姿を目にすることは珍しくない（参考資料15）。やはり、日本は今のところ屋内禁煙と路上禁煙ともに不十分な喫煙対策後進国と言わざるを得ない。

ところが、喫煙対策先進国と比べて路上喫煙禁止が目立つせいか、路上でタバコが吸えないのは日本だけで、東京オリンピックで訪れた外国人に路上禁煙を求めることは馬鹿げたことのように主張する人もいるようだ。

確かに、屋内全面禁煙が施行された海外の多くの国では、路上などの屋外でタバコを吸う姿が目に付きがちである。禁煙法が施行されて間もないフランスに学会で訪れた私は、すっかりタバコの煙が排除された屋内とは対照的に、喫煙者と吸い殻が溢れる屋外・路上であることにびっくりした。

しかし、喫煙対策先進国は既に次のステップに向かい始めている。すなわち、公園・運動場・中庭・テラス・イベント会場・浜辺・路上などを含めた屋外での喫煙を禁止する動きが拡がってきている（参考資料16―23）。

その背景には、屋内全面禁煙に伴う吸い殻ポイ捨ての増加（景観美化ばかりでなく土壌・水の環境汚染防止のため）、防火対策や受動喫煙防止にとどまらず、喫煙する姿を子供達が当たり前なこととして目にする機会を、少しでも減らしたいという目的もある（参考資料24）。

今のところ、一部の屋外に限定的な禁煙が多いが、ニュージーランド、オーストラリア、カナダ、米国、メキシコ、コスタリカ、スペイン、セルビア、タイ、韓国など、世界のさまざまな国・地域で屋外禁煙が受け入れられ始めている。

その中でもちょっと極端な例の一つが、米国ニューヨーク市郊外のグレートネック村であり、同村中心街の歩道や公園で喫煙したら罰金1千ドルが科せられるという（参考資料25）。

海外の禁煙対策は、喫煙する姿を子供に見せないことを含めている。

禁煙都市：東京から世界へ

前述のような経緯・背景を十分に認識しつつ、海外から大きく出遅れた屋内禁煙を世界レベルに引き上げること、そして、中途半端に足踏みしている路上禁煙を実効性あるものに徹底させることの両方をめざし、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けた受動喫煙防止条例が完成して行くことを、私は強く期待する。

現在、屋内禁煙のみに限定した主張も少なくないが（参考資料26）、受動喫煙防止条例は屋内禁煙のみに萎縮させる必要は全くない。屋内禁煙にとどまらず路上禁煙も徹底することは、屋内禁煙に伴い屋外での喫煙や吸い殻が増えることを防ぐのに欠かせないばかりか、ゴミのない清潔な日本の都市の「おもてなし」でもあるはずだ。勿論（もちろん）、路上に限定することなく、不特定の人達が集まる屋外全ての禁煙に拡がってほしい。

私が選手として参加することなど叶（かな）わぬ夢だが、命と健康の祭典でもあるオリンピック・パラリンピックを通じて、命と健康を守る喫煙対策が大きな一歩を歩み始めてくれると思うと、東京オリンピック・パラリンピックが再び夢と憧れの祭典に蘇（よみがえ）ってくれる気がする（タバコの絡んだ利権からの解放でもある）。

禁煙都市「東京」からの新たな展開が、できることなら同時に日本全体を巻き込む動きとなり、さらに、今後の世界の喫煙対策を大きく引っ張っていくことを祈っている。

参考資料

(1) 健康診断結果に基づく冠動脈疾患一次予防戦略．産業衛生学雑誌 42:81-7 (2000)
(2) 職場における冠動脈疾患一次予防：最良の初期戦略は？ 日本循環器学会学術集会 プレナリーセッション (2004)
(3) Medical check-up findings characteristic of smokers: aimed at improving smoking cessation interventions by physicians. Internal Medicine 45:1027-32 (2006)
(4) Total smoking ban in public & workplaces but not specific health checkup & intervention is effective for smoking cessation. 日本循環器学会学術集会シンポジウム (2010)
(5) 白血球数によって集団に対する喫煙対策の効果を評価できる．第137回日本循環器学会東海地方会 (2011)
(6) 喫煙対策の集団効果が白血球数に現れる．第122回遠江医学会 (2011)
(7) Current cigarette smoking is a reversible cause of elevated white blood cell count: Cross-sectional and longitudinal studies. Preventive Medicine Reports 4:417-22 (2016)
(8) White blood cell count and risk of all-cause and cardiovascular mortality in nationwide sample of Japanese--results from the NIPPON DATA90. Circulation Journal 71:479-85 (2007)
(9) White blood cell count and mortality in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. Journal of the American College of Cardiology 49:1841-50 (2007)
(10) 神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例．
http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6955/p23021.html
(11) 兵庫県：受動喫煙対策の推進について．
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/judoukitsuen_jourei.html

(12) 千代田区生活環境条例 http://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/machizukuri/sekatsu/jore/jore.html
(13) 京都市：路上喫煙はやめましょう！ http://www.city.kyoto.lg.jp/bunshi/page/0000027498.html
(14) 静岡市路上喫煙による被害等の防止に関する条例．
http://www.city.shizuoka.jp/000_001943.html
(15) 浜松市：歩きたばこはやめましょう。
http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kankyou/kaiteki_jorei/sub7.html
(16) Behaviours and opinions towards outdoor smoking bans and cigarette littering in Baja California, Mexico. Health Policy Plan 31:309-13 (2016)
(17) Second-hand smoke exposure indoor and outdoor areas of cafes and restaurants: Need for extending smoking regulation outdoors? Environmental Research 148:421-8 (2016)
(18) Smoking on the margins: a comprehensive analysis of a municipal outdoor smoke-free policy. BMC Public Health 16:852 (2016)
(19) Attitudes to smoke-free outdoor regulations in the USA and Canada: a review of surveys. Tobacco Control 25:506-16 (2016)
(20) Assessment of the smoke-free outdoor regulation in the WHO European region. 64:37-40 (2014)
(21) Comprehensive Outdoor Secondhand Smoke Ordinances.
http://center4tobaccopolicy.org/wp-content/uploads/2016/06/Comprehensive-Outdoor-Secondhand-Smoke-June-2016.pdf (2016)
(22) Smokefree Outdoor Air. http://no-smoke.org/learnmore.php?id=669
(23) Secondhand tobacco smoke exposure in open and semi-open settings: a systematic review. Environmental Health Perspectives 121:766-73 (2013)
(24) Banning smoking in parks and on beaches: science, policy, and the politics of denormalization. Health Affairs 32:1291-8 (2013)
(25) Outdoor smoking banned in Village of Great Neck. CNN
http://edition.cnn.com/2011/US/01/06/new.york.outdoor.smoking.ban/ (2011)
Impact of legislation for smoking cessation and the Tokyo Olympic and Paralympic Games 2020. Circulation Journal 80:2432-4 (2016)
(26) Impact of legislation for smoking cessation and the Tokyo Olympic and Paralympic Games 2020. Circulation Journal 80:2432-4 (2016)

昨年、私は初めて和歌山県の高野山を訪れた。厳かな金剛峯寺の写真とともに、高野山の信仰の中心であり、弘法大師様が御入定されている聖地である奥之院で見つけた立て看板の写真も撮ってきた（図4）。たとえ聖地でなくとも、ゴミを捨てないのと同じように、路上喫煙も戒められるべきだと思う。