

草加高校

2008-12-16

薬物乱用防止指導講演会

それでもタバコ、必要ですか？

大谷 哲也

なぜ、吸ってみたいのでしょうか？

なぜ、吸っているのでしょうか？

- 健康被害は、さんざん言われて知っている。
- でも、大人は吸っているじゃん。なんで？
- いつでもやめられるんじゃないの？
- 病気にかかったらやめればいいじゃん？

疑問を解くのに参考になる話をします

それでもタバコ吸ってみたいですか？

それでもタバコ吸い続けたいですか？

未成年者喫煙禁止法

明治三十三年三月七日
法律第三十三号

明治33年
= 1900年

- 第一条** 満二十年ニ至ラサル者ハ煙草ヲ喫スルコトヲ得ス
- 第二条** 前条ニ違反シタル者アルトキハ行政ノ処分ヲ以テ喫煙ノ為ニ所持スル煙草及器具ヲ没収ス
- 第三条** 未成年者ニ対シテ親権ヲ行フ者情ヲ知リテ其ノ喫煙ヲ制止セサルトキハ科料ニ処ス
- 2** 親権ヲ行フ者ニ代リテ未成年者ヲ監督スル者亦前項ニ依リテ処断ス
- 第四条** 煙草又ハ器具ヲ販売スル者ハ満二十年ニ至ラザル者ノ喫煙ノ防止ニ資スル為年齢ノ確認其ノ他ノ必要ナル措置ヲ講ズルモノトス
- 第五条** 満二十年ニ至ラサル者ニ其ノ自用ニ供スルモノナルコトヲ知リテ煙草又ハ器具ヲ販売シタル者ハ五十万円以下ノ罰金ニ処ス
- 第六条** 法人ノ代表者又ハ法人若ハ人ノ代理人、使用人其ノ他ノ従業者ガ其ノ法人又ハ人ノ業務ニ関シ前条ノ違反行為ヲ為シタルトキハ行為者ヲ罰スルノ外其ノ法人又ハ人ニ対シ同条ノ刑ヲ科ス



世界銀行資料

未成年にタバコを 吸わせないのは 大人の責任！

なので、大人の一人として私が真実
の一部をお知らせしようと思います

大人はタバコに興味はない

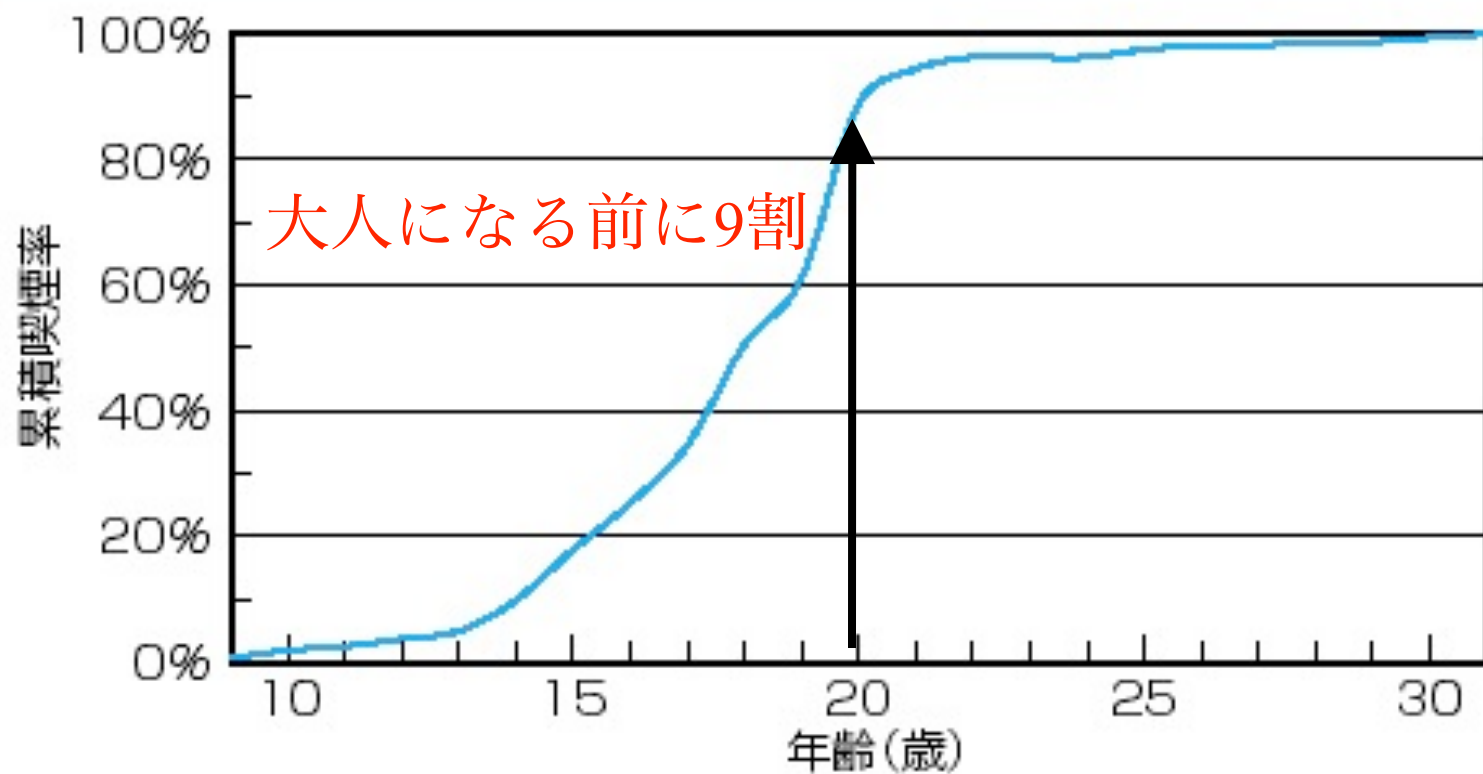


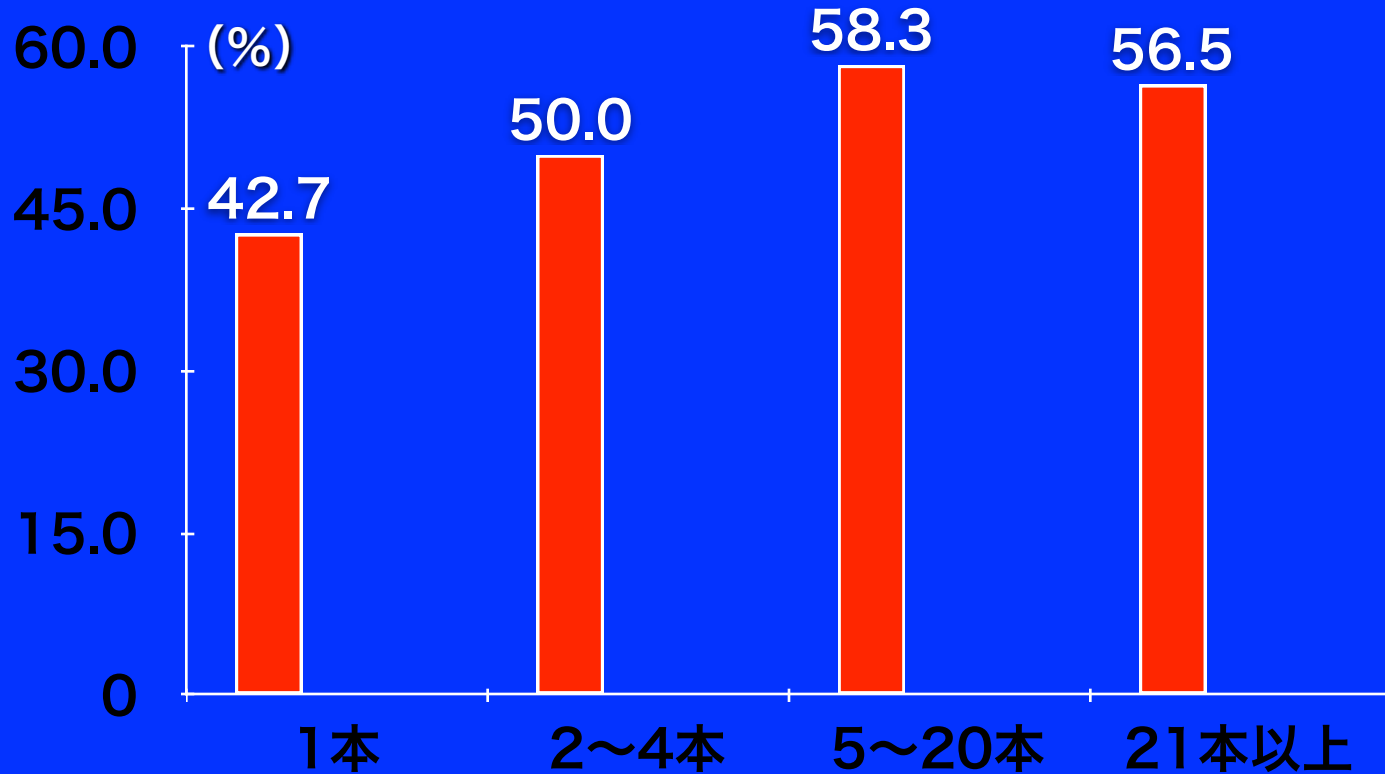
図1 喫煙開始の時期

北山敏和. 健康教室 2003年9月号:53-57.

(元データは日赤和歌山医療センター池上達義氏)

タバコに「ためし」はない

喫煙者になってしまう可能性



未成年のころ、試しに吸ってみた本数 Jackson, 2004

- 試しに1本吸っただけで、その4割は常習喫煙者になっていきます
 - 一生のうちに1回くらい試しに吸ってみようと思いませんか？
 - 皆「試し」が元で喫煙者になっています

一生吸おうと思っていなかった
が「吸ってみた」が最後、
やめられなくなる

「『軽い』タバコはやめやすい」？

「健康に悪くないタバコ」？

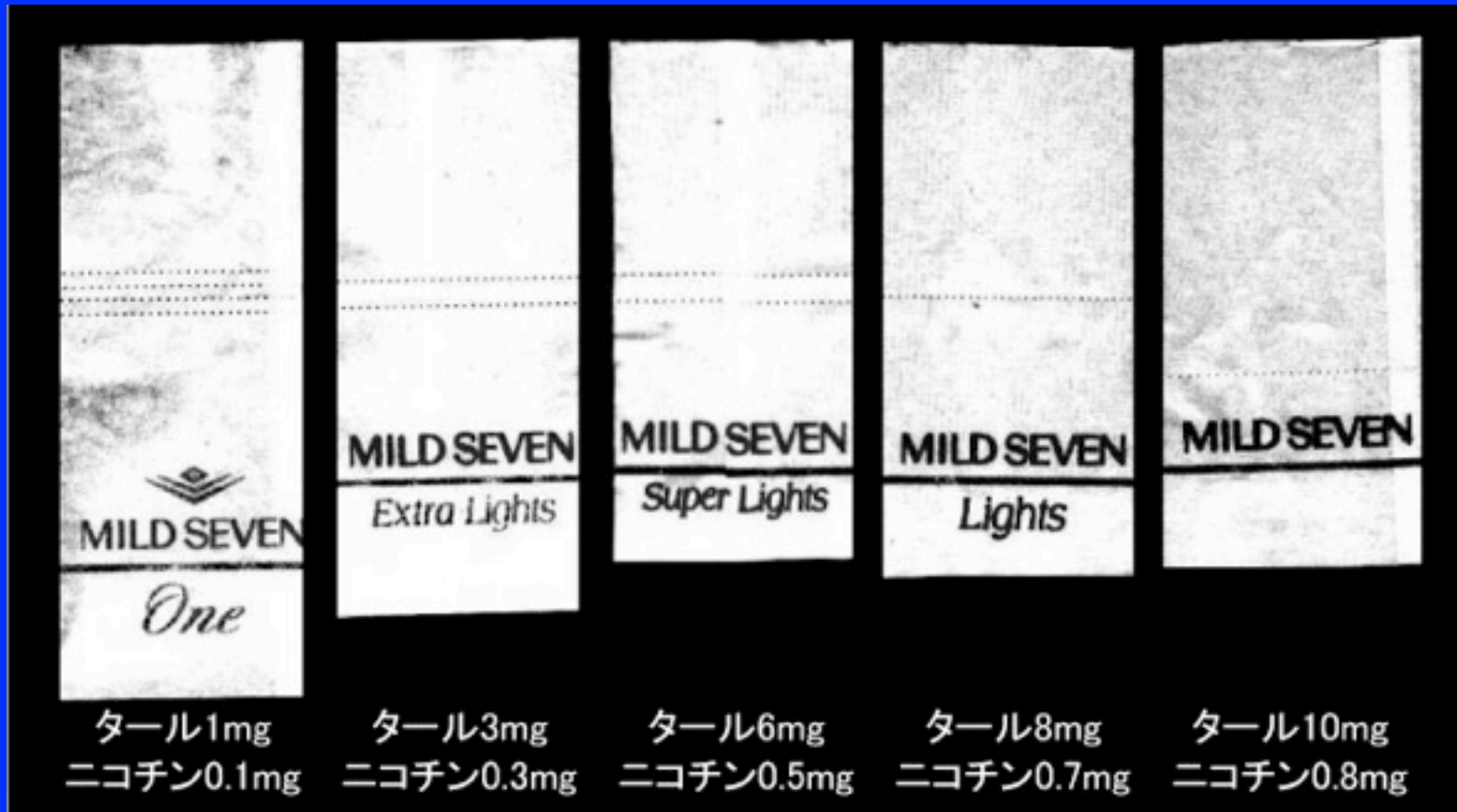
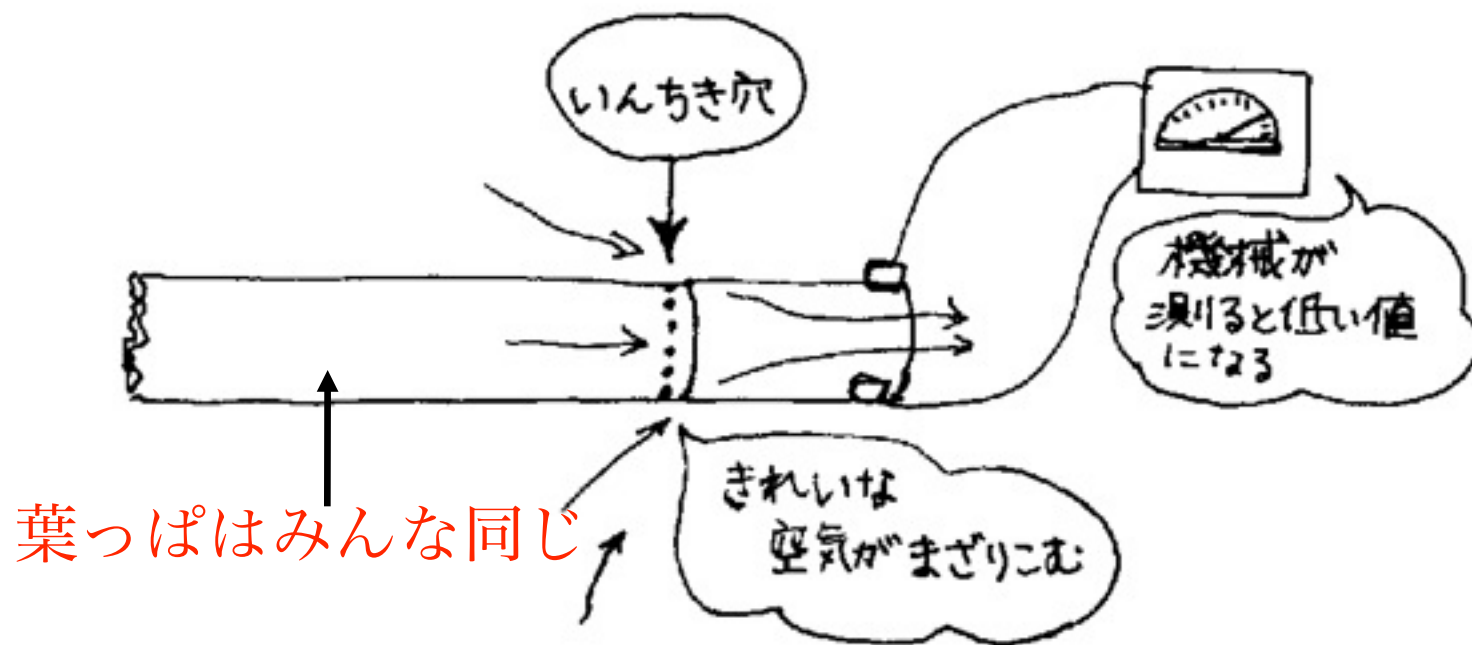


図1-6 マイルドセブンシリーズの空気穴 (資料: 平間敬文医師提供)

加濃正人 編 タバコ病辞典 実践社

<http://homepage3.nifty.com/tobaccoby/figures1.html>

「軽い」タバコの仕組み



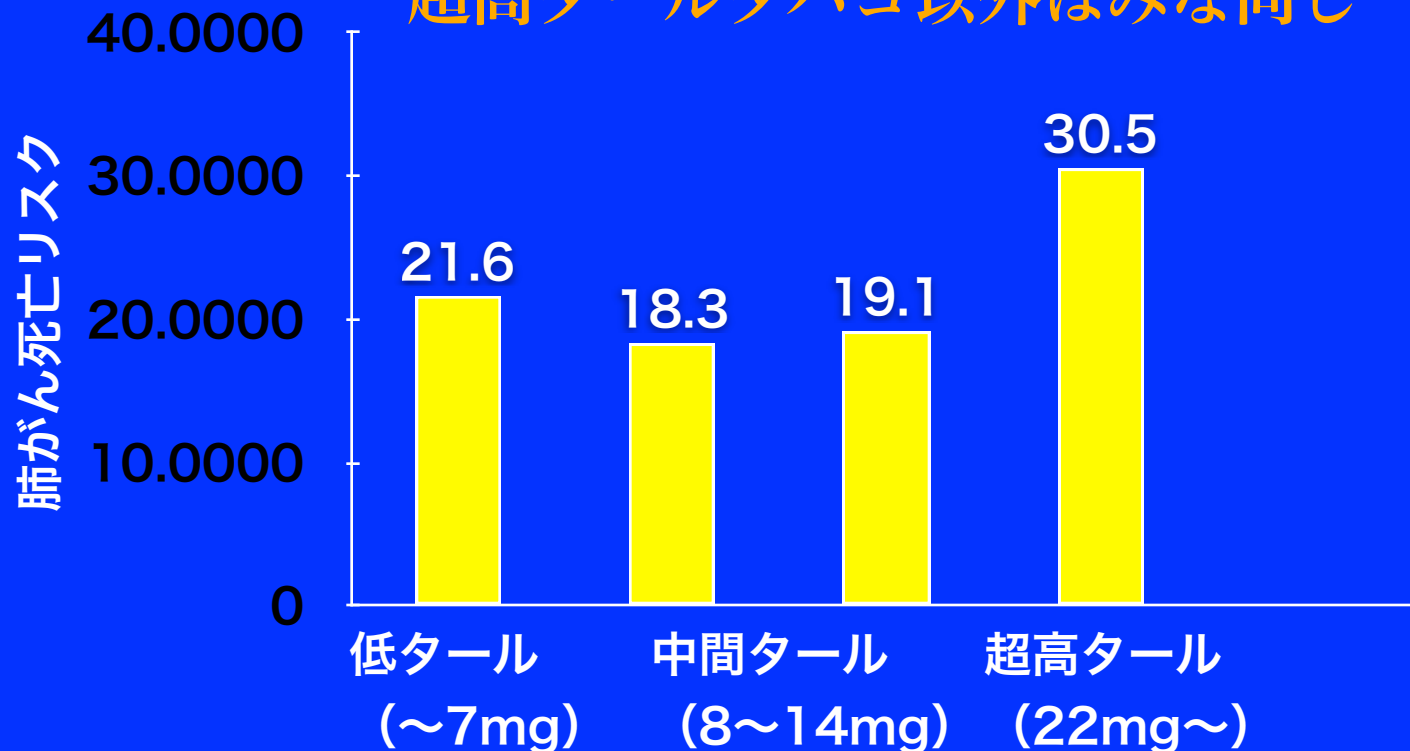
口や指で 穴をふさげば みな同じ

機械に吸わせりゃ違うんだけど 人が吸うときゃみな同じ

表示タール値と肺がんリスク

非喫煙に対するリスク比 (95%CI)

超高タールタバコ以外はみな同じ



神奈川県内科医学会『禁煙医療のための基礎知識』

(Harris. BMJ. 328(7431):72, 2004.のデータより作成)

「健康に悪くない
タバコ」はない

いつでもやめられると思っていませんか？

タバコを吸う＝ニコチン吸入

使用者における 依存性	ニコチン＞ヘロイン＞コカイン＞アルコール＞カフェイン
使用中止困難	(ニコチン＝アルコール＝コカイン＝ヘロイン)＞カフェイン
耐性	(ニコチン＝アルコール＝ヘロイン)＞コカイン＞カフェイン
離脱症状 (身体的依存)	アルコール＞ヘロイン＞ニコチン＞コカイン＞カフェイン
急性毒性	アルコール＞(コカイン＝ヘロイン)＞ニコチン
超過死亡	ニコチン＞アルコール＞(コカイン＝ヘロイン)＞カフェイン

Royal College of Physicians 『Nicotine Addiction in Britain』
<http://www.rcplondon.ac.uk/pubs/books/nicotine/>

- ・ 離脱症状（身体的依存）や急性毒性が他の薬物に比べて強くないので害が過小評価されている
- ・ 依存性（心理的依存）や健康障害の度合いは違法な薬物と同等または同等以上

やめにくさは

取り締まり薬物級

麻薬及び向精神薬取締法

昭和二十八年三月十七日

法律第十四号

□ （この法律の目的）

第一条 この法律は、麻薬及び向精神薬の輸入、輸出、製造、製剤、譲渡し等について必要な取締りを行うとともに、麻薬中毒者について必要な医療を行う等の措置を講ずること等により、麻薬及び向精神薬の濫用による保健衛生上の危害を防止し、もつて公共の福祉の増進を図ることを目的とする。

コカイン、ヘロインなどの麻薬が含まれる

大麻取締法

昭和二十三年七月十日

法律第一百二十四号

第四条 何人も次に掲げる行為をしてはならない。

- 一 大麻を輸入し、又は輸出すること（大麻研究者が、厚生労働大臣の許可を受けて、大麻を輸入し、又は輸出する場合を除く。）。
- 二 大麻から製造された医薬品を施用し、又は施用のため交付すること。
- 三 大麻から製造された医薬品の施用を受けること。
- 四 医事若しくは薬事又は自然科学に関する記事を掲載する医薬関係者等（医薬関係者又は自然科学に関する研究に従事する者をいう。以下この号において同じ。）向けの新聞又は雑誌により行う場合その他主として医薬関係者等を対象として行う場合のほか、大麻に関する広告を行うこと。

大麻の研究者以外は使用できない

覚せい剤取締法

昭和二十六年六月三十日

法律第二百五十二号

□ （この法律の目的）

第一条 この法律は、覚せい剤の濫用による保健衛生上の危害を防止するため、覚せい剤及び覚せい剤原料の輸入、輸出、所持、製造、譲渡、譲受及び使用に関して必要な取締を行うことを目的とする。

治療および研究目的にしか使用できない

たばこ事業法

昭和五十九年八月十日

法律第六十八号

□ （目的）

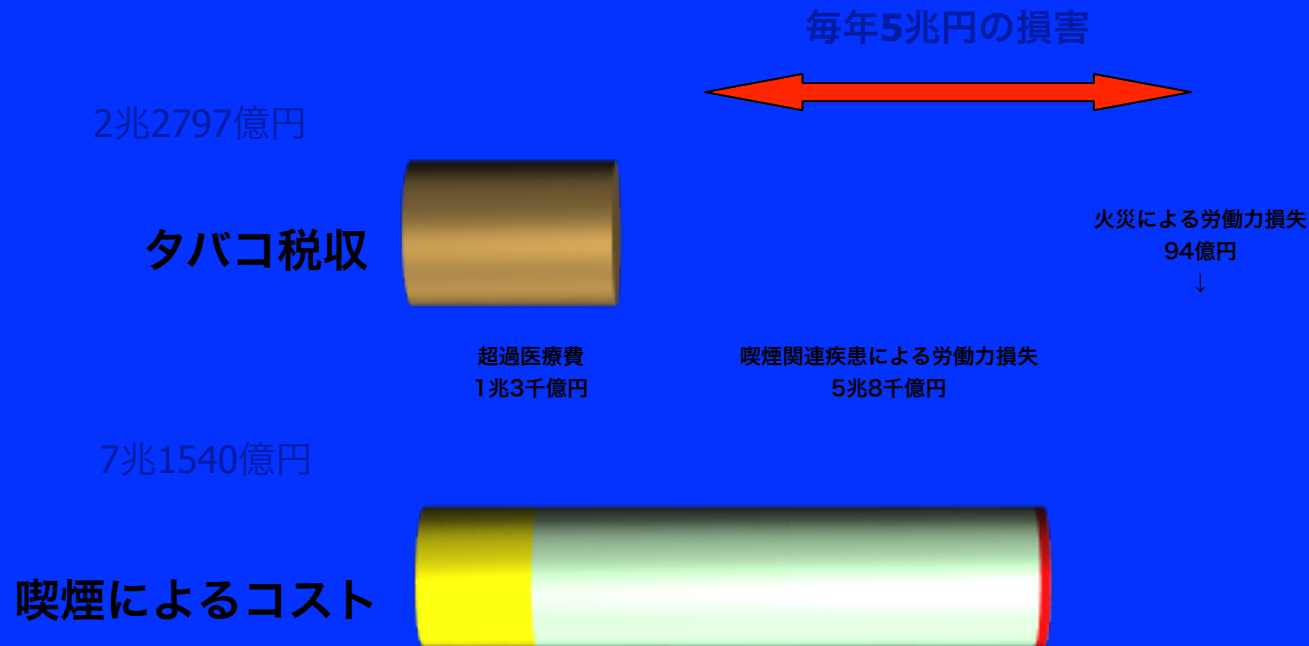
第一条 この法律は、たばこ専売制度の廃止に伴い、製造たばこに係る租税が財政収入において占める地位等にかんがみ、製造たばこの原料用としての国内産の葉たばこの生産及び買入れ並びに製造たばこの製造及び販売の事業等に関し所要の調整を行うことにより、我が国たばこ産業の健全な発展を図り、もつて財政収入の安定的確保及び国民経済の健全な発展に資することを目的とする。

国民の楽しみのためではない！ 税収のため！

国民の楽しみの
ためではない！
税収のため！

税収を上回る損失

タバコ税収と喫煙によるコスト 1999年度分試算



OECD+2000E+4100E+6100E+8100E+12

出典：医療経済研究機構「たばこ税増税の効果・影響等に関する調査研究報告書」 p252-254 平成14年3月

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

税金収入よりも
損のほうが多い

タバコによる死亡者数

2007年全国死亡者数	原因がタバコと推定できる割合	タバコによる死亡者数
-------------	----------------	------------

男性 60万人 × 男性の死亡の 22% = 13.2万人

女性 50万人 × 女性の死亡の 5% = 2.5万人

16万人†

JPHC研究 タバコと死亡率との関係

<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/02/kit.html>

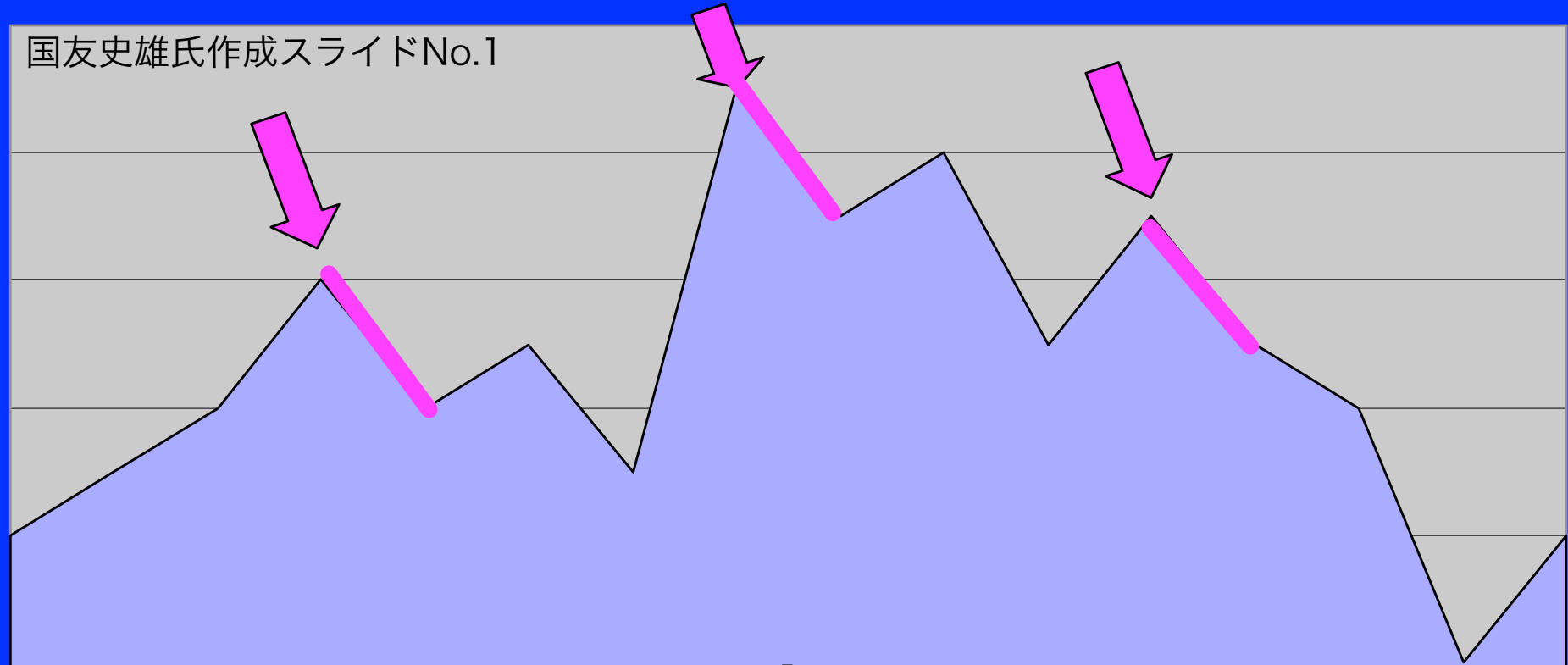
1年に16万人の
日本人がタバコ病
によって死んでいる

でも、タバコって
ストレス解消に
なるんじゃないの？



ストレス

世の中ストレスが多い。山あり谷あり。
つらいストレスを和らげるには？



ストレス

矢印によって確実に減るストレス。これはいい。
もっといっぱい使ったらもっとストレスが減るかも
知れない。みんな欲しがるかも。矢印って何？

ストレス の中身

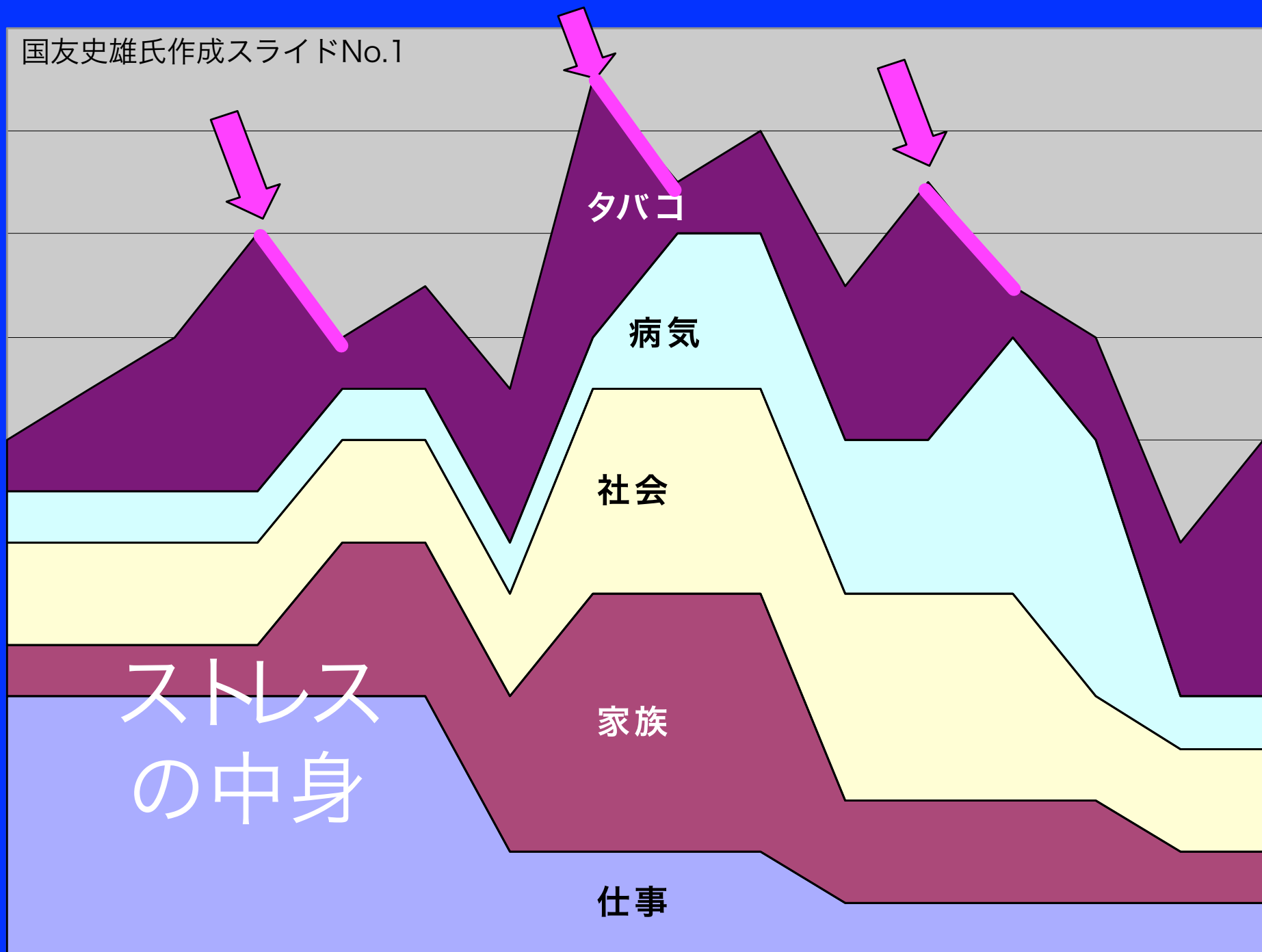
タバコ

病気

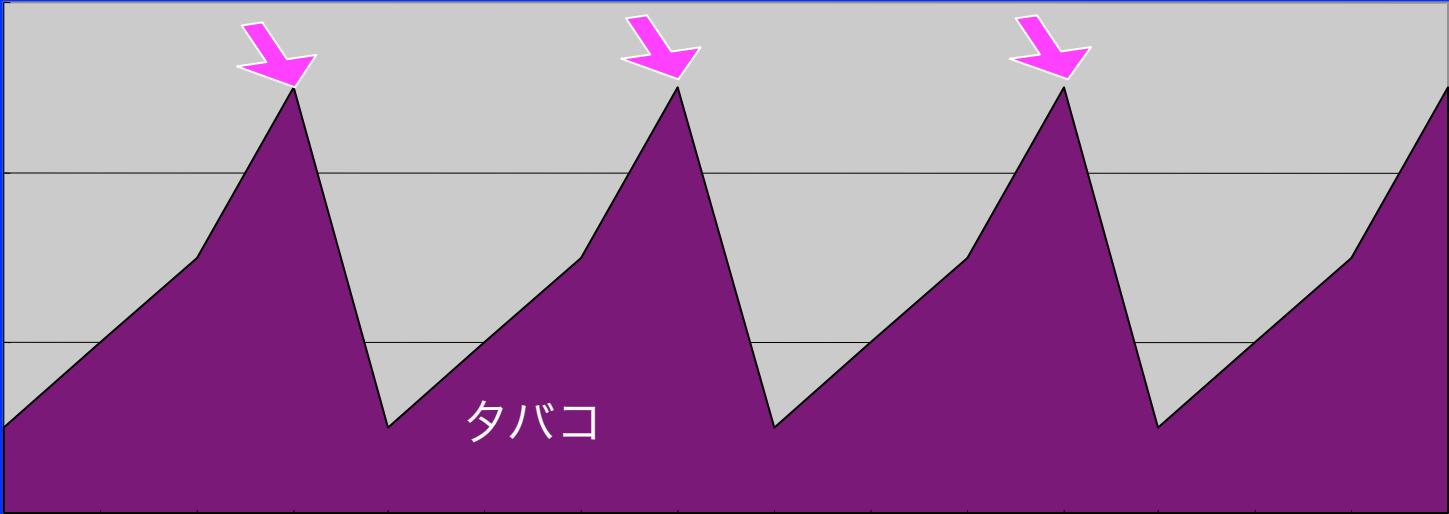
社会

家族

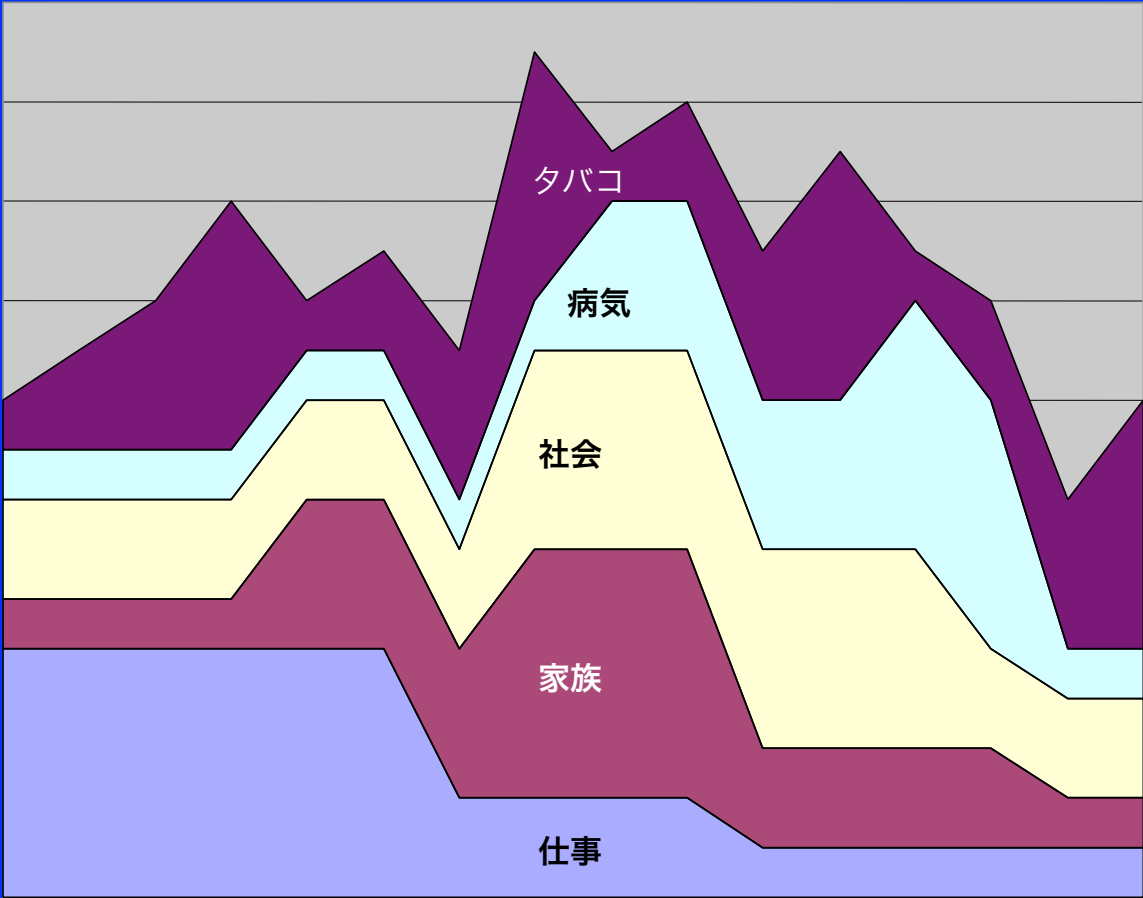
仕事



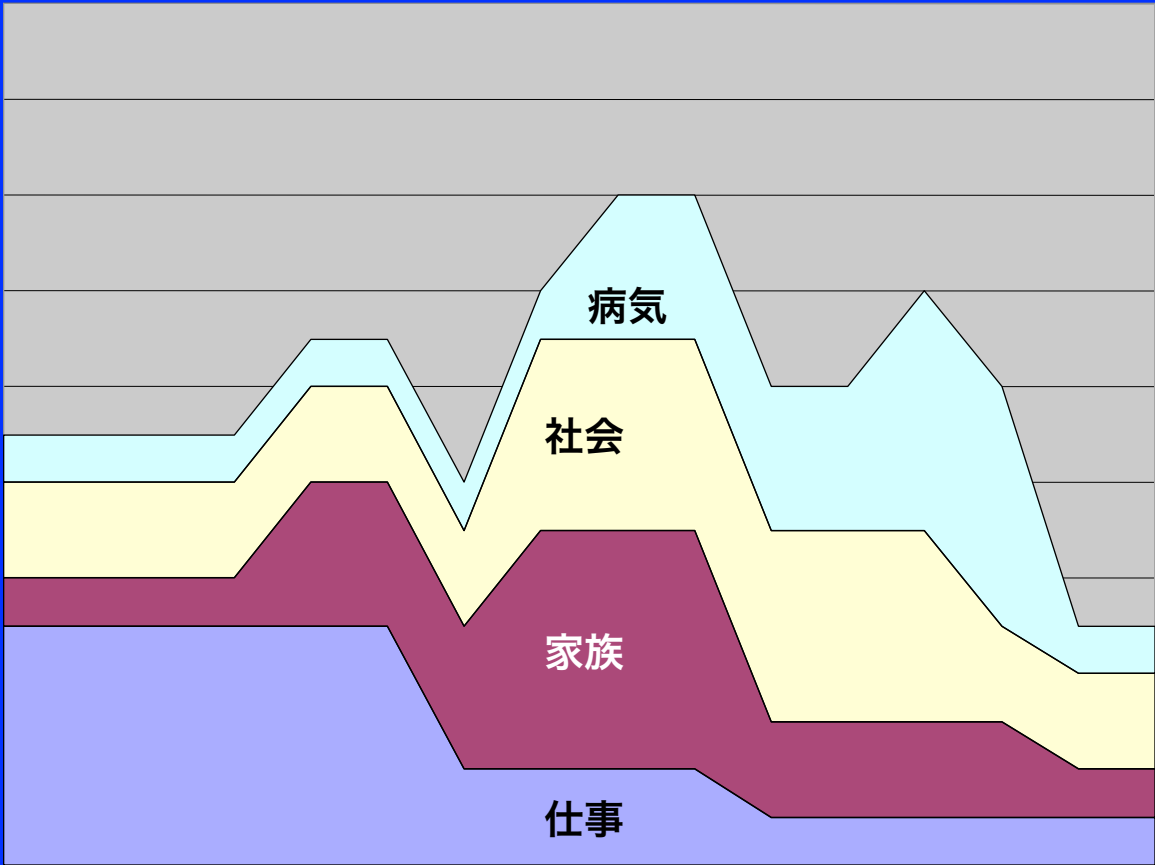
ニコチン切れのストレス
のみに効果のあるタバコ



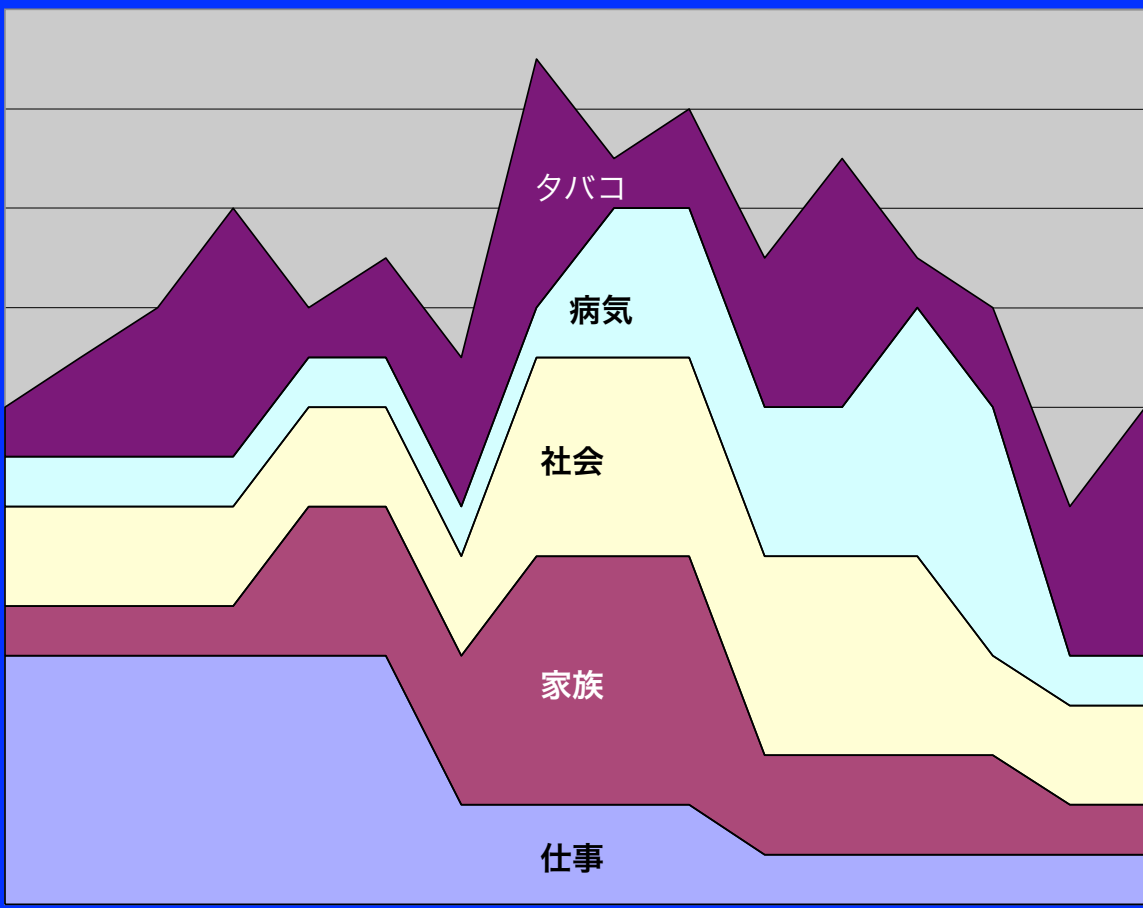
タバコを吸う人のストレス



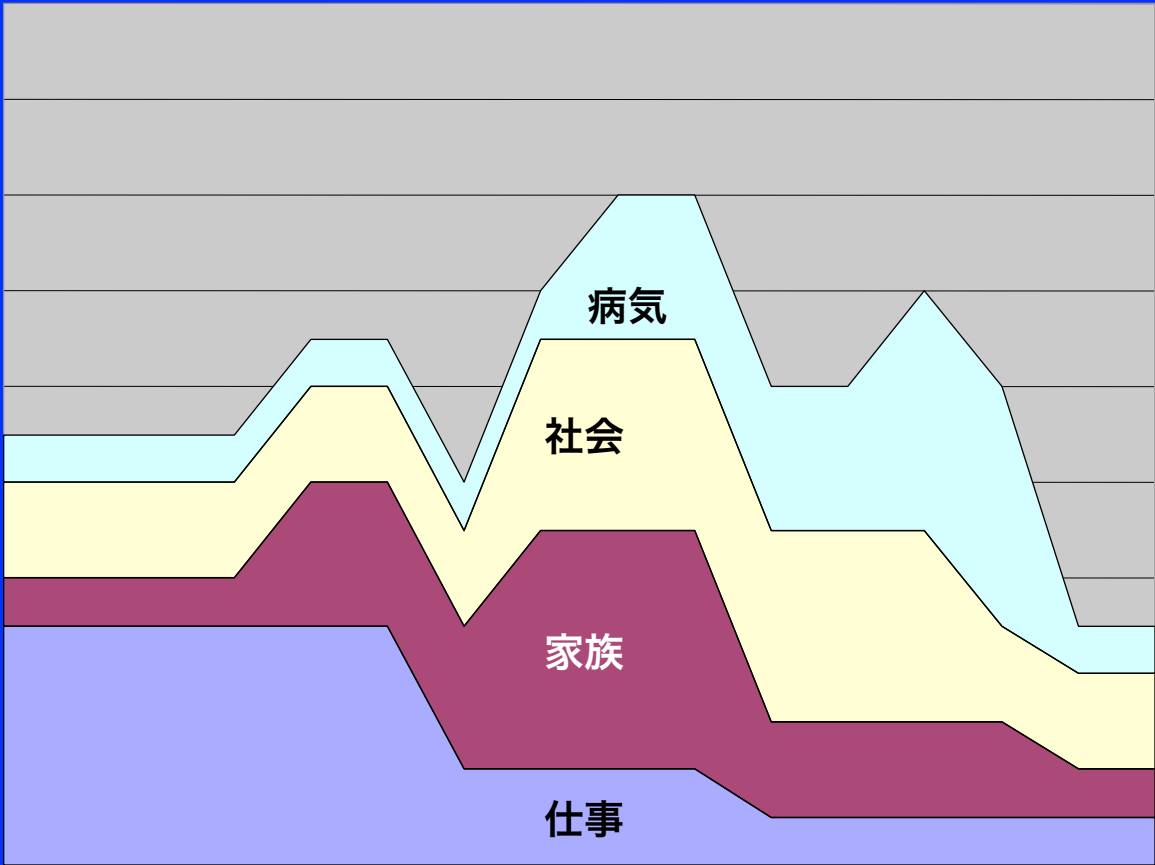
タバコを吸わない人のストレス

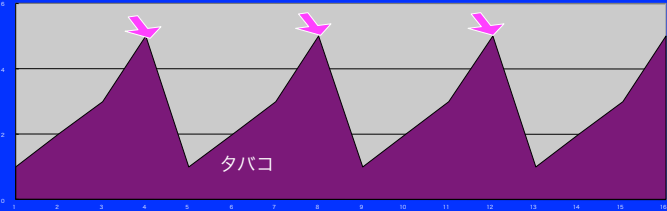


タバコを吸う人のストレス



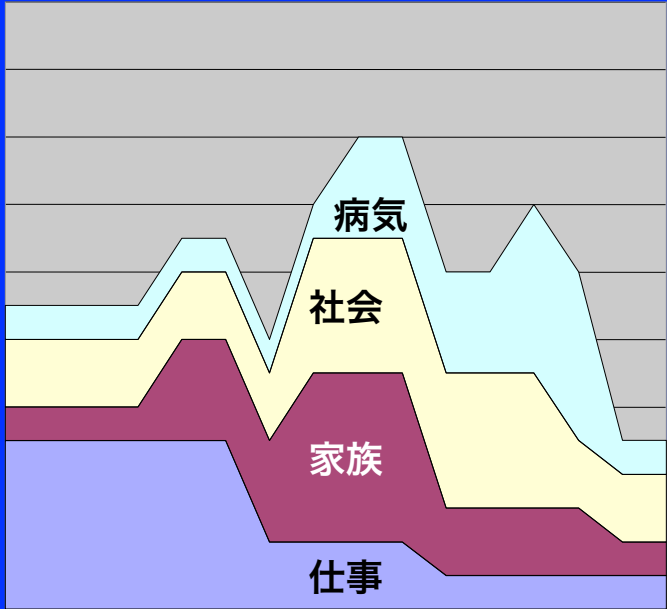
タバコを吸わない人のストレス



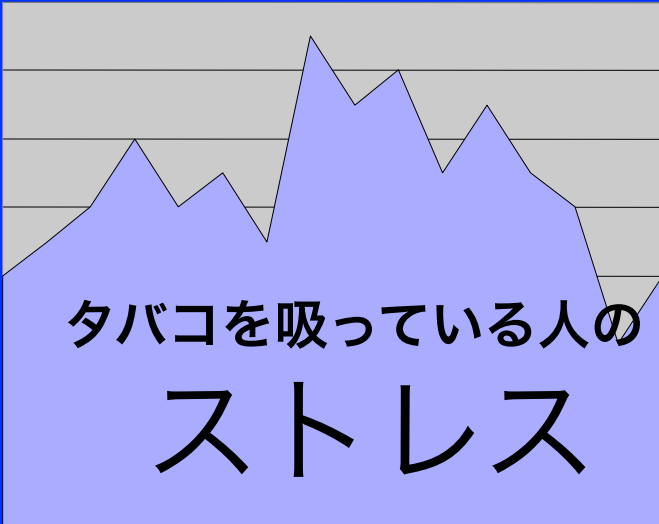
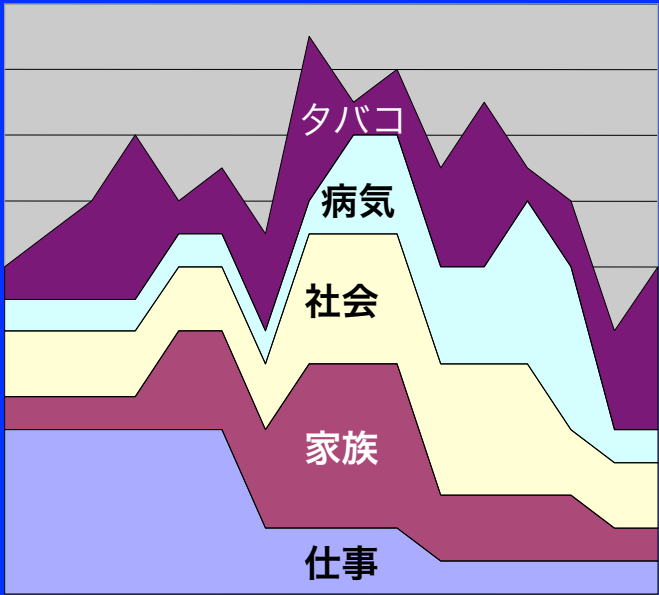


ニコチン切れのストレス

+ =

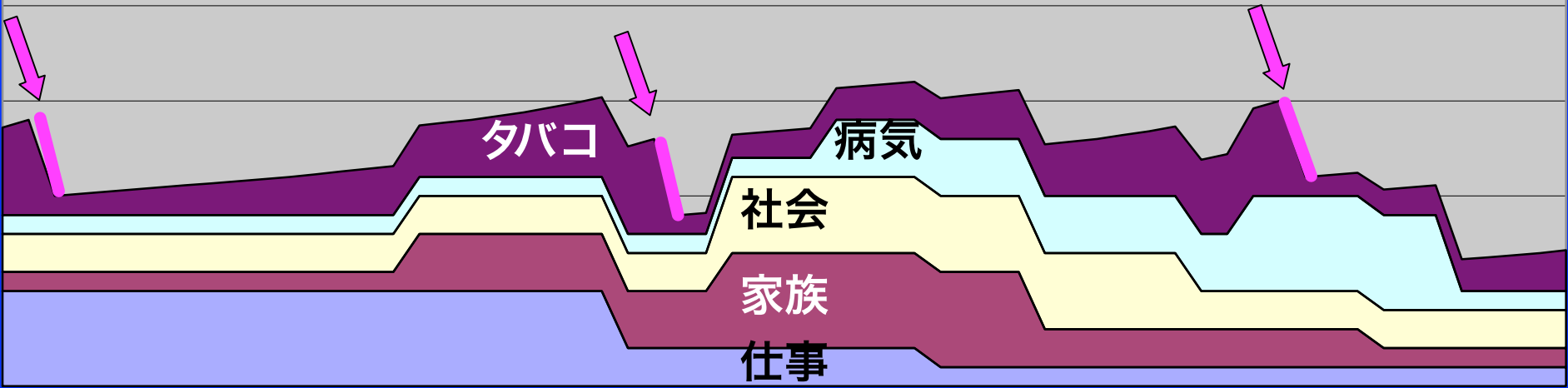


タバコを吸わない人のストレス

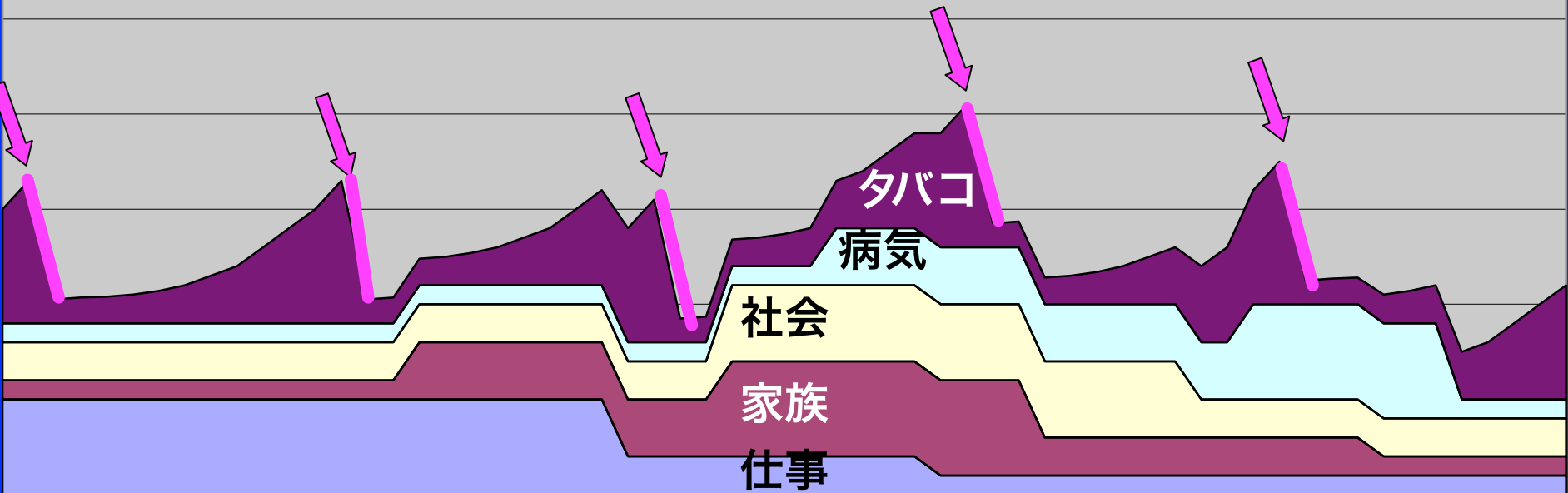


タバコってストレスを減らすんじゃなく、増やしているというマジックの種明かし

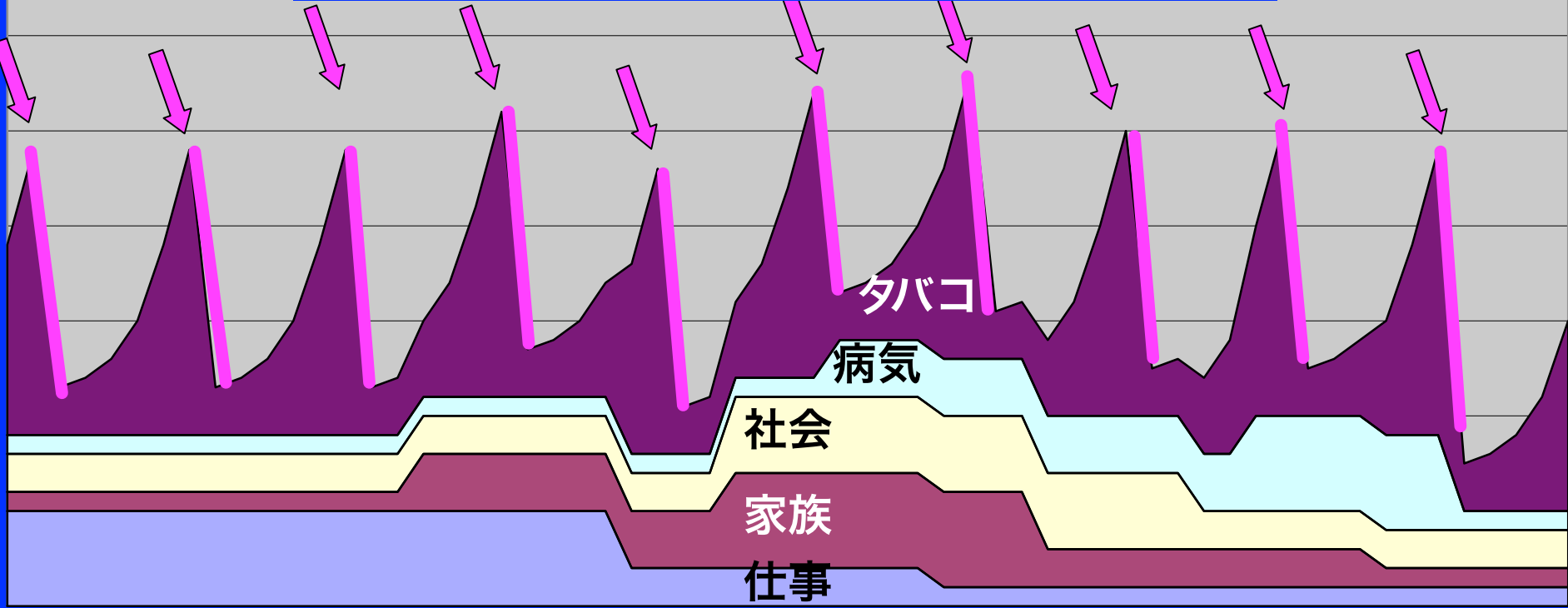
タバコはスカッとさせ、
ストレスを減らしてくれると
感じると



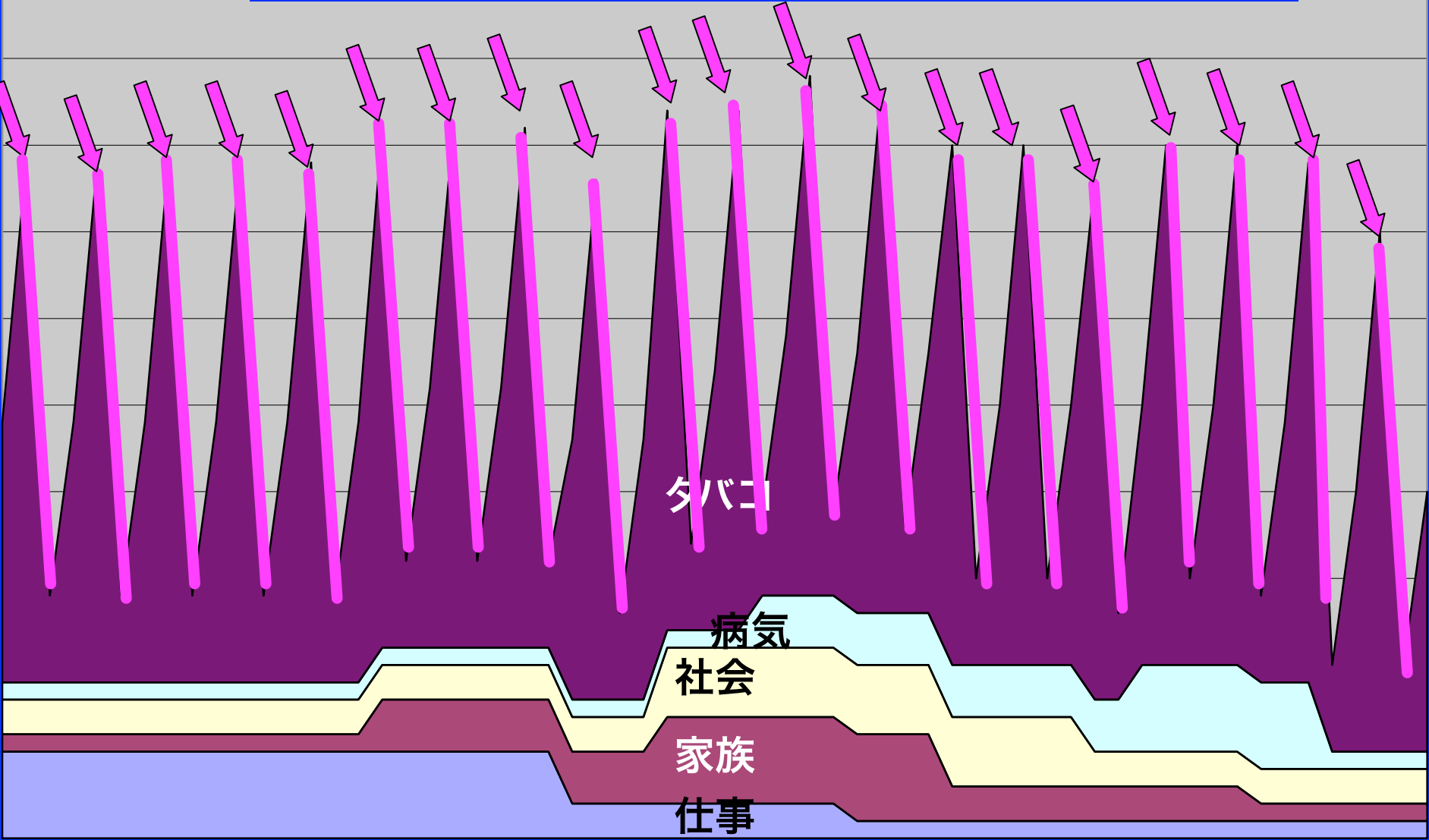
スカッとした気分を味わいたく本数が増える。ニコチン切れのストレスが増える分スカッとした気分は強くなる。



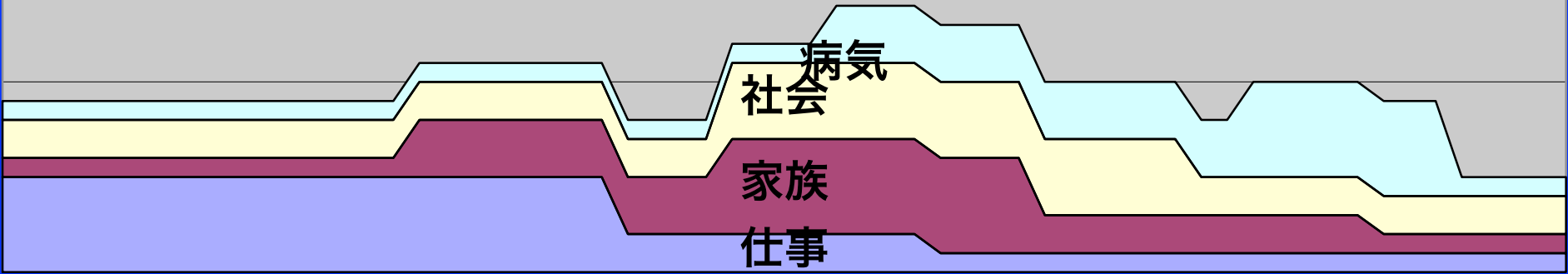
スカッとした気分を味わいたく本数が増える。スカッとした気分が強くなるのはニコチン切れのストレスが増えるため。



止められないタバコでストレスは増えて行く。



タバコを止めればニコチン切れのストレスは無くなり、ストレスはこんなに穏やかに静まる。



やめられない

タバコでストレスが

増えるなんて、

どう思いますか？

いままで聞いてきてどうですか？
それでもタバコ、必要ですか？

やめたくなったら・・・

禁煙補助薬



ニコチンパッチ（ニコチネルTTS）

医療機関で処方してもらう。
使用方法が易しく、指導とセットになっているため成功率が高い。
現在は、薬局でも買える。

ニコチンガム（ニコレット）

町の薬局で購入できる。
説明書をよく読まないと
使用方法を間違えやすい。

禁煙率のオッズ比（メタ分析）（Lancaster,2003）	
1.75 (1.57-1.94)	1.63 (1.49-1.79)

薬局で買える禁煙補助薬



リセット禁煙のすすめ



磯村 毅 著

リセット禁煙のすすめ

東京六法出版株式会社

476円＋税

禁煙セラピー



アレン・カー 著

阪本章子 訳

禁煙セラピー

KKロングセラーズ

900円+税

女性のための禁煙セラピー



アレン・カー 著

阪本章子 訳

女性のための禁煙セラピー

KKロングセラーズ

905円+税

タバコについてどんな
ふうに思いましたか？
今日初めて知ったこと
がありましたか？

私のオススメは、
タバコを吸わない
人生です!!

ご清聴ありがとうございました。

このあとは、DVD視聴です

