【産業医大タバコメルマガ210531】

①厚生労働省「世界禁煙デー」

②無煙ニュースの見本：文字として残すことが出来ることがメリットです。

159自治体を含む3,793名のタバコ対策担当者様、

　　　　　EBTC会員、名刺交換・講演・原稿依頼をされた方へ 3201-3793

　　　産業医科大学　大和より（転送・拡散・紹介歓迎。不要の方は「不要」とお返事下さい）

今日は世界禁煙デーですね。

諸事情で時間がとれない状況が続いており、今回も簡単な転送で失礼します。

①厚生労働省　世界禁煙デーイベント

宇賀なつみさんと専門家（中村正和先生）とのQ&A

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/qa

中村先生からのメッセージ

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach

＠＠＠＠＠以下、貼り付けます。＠＠＠＠＠＠＠＠

「スマート・ライフ・プロジェクト」参画企業・団体ご担当者様

━INDEX━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━

【SLP事務局】本日5月31日は「世界禁煙デー」。特設Webコンテンツ公開！

━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━

本日5月31日は、WHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定め、

禁煙および受動喫煙防止の普及啓発活動に取り組んでいます。

　厚生労働省は、世界禁煙デー及び禁煙週間にあたり、喫煙や受動喫煙による健康への影響から

々を守ることに役立てていただく、特設Webコンテンツを5月28日（金）より公開しました。

これは、国民の生活習慣を改善し健康寿命を延ばすために、2011年より実施している

「スマート・ライフ・プロジェクト」の取組の一環として作成、掲載するものです。

URL：https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/

また「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」の取組の一環として、本日報道機関向けに「世界禁煙デー記念

イベント2021」を開催いたしました。開催の様子については、後日Webにてご報告いたします。

ぜひ「スマート・ライフ・プロジェクト」参画企業・団体の皆さんも、「世界禁煙デー」特設Webコンテンツを

ご覧いただき、禁煙について考える機会にしてみませんか。

■＜2021年5月28日（金）公開＞　2021年「世界禁煙デー」特設Webコンテンツ

URL：https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/

（スマート・ライフ・プロジェクト公式サイト内）

【2021年　禁煙週間のテーマ】

「たばこの健康影響を知ろう！～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～」

＜参考＞2021WHO世界禁煙デーのテーマ：Commit to quit

■□━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━□■

スマート・ライフ・プロジェクト 事務局

URL⇒http://www.smartlife.go.jp　メール⇒info@smartlife.go.jp

■□━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━□■

＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠＠

②無煙ニュースは文字として残すことが出来ることがメリットです。

　リンクは一定の期間が過ぎるとアクセスできなくなります。

　私のメールのラストに無煙ニュースの申し込みURLがあります。

諸事情により、今回も簡単な内容で申し訳ありません。

「非喫煙ドライバーのみ入構可能」なタクシー乗り場…

がん研有明病院で本格運用開始

https://news.yahoo.co.jp/articles/4ab0efcbadb1e229c11928d11c0ea74d7e328ec0

国際自動車は5月19日、がん研究会有明病院（東京都

江東区）に開設した、日本初となる「非喫煙ドライバー

のみ入構可能なタクシー専用乗り場」の本格運用を開始

した。

がん研究会有明病院ではがん克服に向けた施策として、

「就業時間内の喫煙率0％」の目標を掲げ、積極的な取

り組みを推進。しかし、タクシーを利用する患者から、

車内のたばこ臭や受動喫煙を懸念する声が多く寄せられ

ており、患者に安心で安全なタクシーに乗車してもらう

ことが課題となっていた。一方、国際自動車もタクシー

ドライバーの喫煙率の低減に向け積極的な取り組みを展

開。今回、両者の取り組みが一致したことで、非喫煙ド

ライバー専用乗り場の開設に至った。

1月25日の開設当初は非喫煙ドライバーに加え、車外

にて喫煙後1時間経過したドライバーも入構できるルー

ルとしていたが、今回の本格運用にあたり、完全に非喫

煙ドライバーのみしか入構できない乗り場運用に切り替

えていく。

青森市で受動喫煙対策の県条例制定に向けた検討会5/25

●https://news.yahoo.co.jp/articles/0a1460dfc5f2ff1b7c0368098cb779b452d30ce6

受動喫煙対策を強化する青森県の条例制定に向けた検討

会が青森市で開かれました。

検討会では「福祉施設やホテル、会社や工場では屋内に

喫煙場所を設けないように努める」といった条例の骨子

案が示されました。出席した宿泊業や飲食業などの関係

者からは「条例制定よりも改正健康増進法の周知を徹底

するべきではないか」、「通学路や公園の近くに住む住

民に対しても規制が必要になるのではないか」といった

意見が出されました。

県は各団体から出された意見も参考にし、条例制定につ

いて深く議論を進めていきたいとしています。

心が煙たくない？　コロナ〝封鎖〟の警固公園、喫煙絶

えず吸い殻散乱／福岡

https://www.nishinippon.co.jp/item/n/741348/

　新型コロナウイルスの緊急事態宣言発出に伴い“封鎖

”された福岡市・天神の警固公園で、「たばこの吸い殻

が相変わらずひどい」という複数の訴えが西日本新聞

「あなたの特命取材班」に寄せられている。市は喫煙場所

の灰皿を使えないようにしているが、愛煙家が集まる状

況は継続。担当者は「法律上、禁煙にもできず、マナー

アップを訴えるしかない」と頭を抱えている。

　17日夕、警固公園では常時10人ほどが入れ代わり

立ち代わり紫煙をくゆらせていた。吸い殻入れを持参し

ている人の一方で、足で踏んで立ち去る人や、かがんで

地面で火を消し、置き去りにする人も。人通りが減った

午後9時半すぎ、記者が数えると300本以上の吸い殻

が散乱していた。

　警固公園の喫煙スペースを巡っては、これまでもポイ

捨てや煙を巡る苦情が絶えなかった。市は緊急事態宣言

が発出された12日、公園での「密」を避けるためにベ

ンチの周囲などに柵を設置。喫煙場所の灰皿2台をブルー

シートで覆い、使えないようにした。

　喫煙者は減りはしたが、集まる状況は変わっていない。

昨年4月施行の改正健康増進法で飲食店なども原則禁

煙となり、屋内でたばこを吸う場所はほぼなくなった。

さらに天神周辺は市が条例で路上禁煙地区に指定。愛煙

家にとって一帯は“砂漠”で、警固公園はさしずめ“都

心のオアシス”というわけだ。

　しかし、「公園は喫煙スペースが仕切られていない。

せめてコロナが収まるまではスペースを区切ったりして

制限してほしい」と投稿者は訴える。据え付け灰皿の使

用中止は緊急事態宣言中の5月末までの予定。市の担当

者は「屋外の公園を禁煙にすることはできず、悩ましい。

喫煙者一人一人に公園の環境を意識してもらうしかな

い」と話した。　（福間慎一）

【写真】人通りが減った警固公園に散乱した吸い殻

【独自】路上飲み対策で喫煙所閉鎖　今度は「路上たば

こ」「ポイ捨て」

●https://news.yahoo.co.jp/articles/bfd070085c3ccb7b68af542ebce7b3900c16284d

夜の繁華街で繰り返される路上飲み対策としてフェンス

が設置された広場で、新たに路上喫煙やポイ捨てといっ

た想定外の事態が起きた。

東京・新宿区の高田馬場駅前で見られたのは、フェンス

の陰に隠れるようにたばこを吸う人の姿。

条例で禁止されている路上喫煙があとを絶たない。

その背景には、路上飲みの問題が関係していた。

多い時に100人もの人が集まり、酒を飲みながら大騒

ぎをしていた高田馬場駅前の広場。

区は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、パト

ロールや声掛けを実施し、路上飲みをやめるように呼び

かけたが、まったく改善が見られなかった。

そのため、5月19日にフェンスで広場とともに喫煙所

を閉鎖した。

すると、路上飲みが減った一方で、新たに路上喫煙が問

題となっている。

フェンスの周りで取材をすると、車道にはみ出してたば

こを吸う男性や、フェンス横にあるスペースでたばこを

吸う人の姿が。

なぜ、この場所でたばこを吸っているのだろうか。

路上喫煙をしていた男性「高田馬場は別にいいかなとい

う認識なんですけど。多少は、喫煙所をなくさない方が

マナーを守って吸う人が増えるのかな」

さらに、路上でたばこを吸っていた人を直撃すると...。

路上喫煙をしていた男性「（路上喫煙禁止と書いてあり

ますが）すみません」

男性がたばこを捨てた排水口の中を見てみると、排水口

には数え切れないほどの吸い殻が捨ててあった。

広場の前を通る人からは、迷惑との声が上がる。

19歳「たばこを吸ったりする人がいると、ちょっとそ

の前を通ったときに嫌だなと思う」

新宿区は、しばらくの間は閉鎖を続ける方針で、パトロー

ルを強化し、注意を呼びかけていくことにしている。

閉鎖された喫煙所周りでのポイ捨てや路上喫煙は、池袋

駅の東口でも問題となっていた。

豊島区は、感染リスクがあることや人の流れを抑制する

ために、4月25日に喫煙所を閉鎖した。

しかし、閉鎖によって、喫煙所の周りでの喫煙があとを

絶たない。

路上喫煙をしていた男性「（路上喫煙の意識はあります

か?）みんな吸っているので、ここで吸ってもOKなの

かなという認識しかなかったですね」

足元を見てみると、吸いがらがあちらこちらに散乱。

吸いがらを踏み消し、そのまま立ち去っていく人が相次

ぐ。

豊島区でも路上喫煙は条例で禁止されていて、区の職員

がパトロールを強化している。

豊島区の職員「すいません。喫煙禁止なのでご協力お願

いします!」

職員が呼びかけると、たばこを吸っていた人たちは、ク

モの子を散らすように去っていった。

残された吸い殻を区の職員が清掃するが、わずか10分

後には喫煙者が戻り始め、15分後には元のように大勢

の人がたばこを吸い始めてしまった。

こうした“いたちごっこ”が連日続いているという。

豊島区の職員「やってもやっても追いつかない。また戻

って来てしまう。繰り返すしかない」

豊島区では1日4回の清掃に加え、パトロールの時間を

増やしている。

喫煙者の1人は、こんな本音を口にする。

路上喫煙をしていた女性「封鎖しない方がみんな普通に

中で吸うと思う。路上喫煙を意識はしますけど、結局、

わたし1人がやって変わるものがあるんだったらいいけ

ど、そこまで変わらない」

喫煙所の閉鎖をやめる時期について、豊島区は「緊急事

態宣言が解除されたあとに状況を見て判断していく」と

している。

路上飲み対策で喫煙所閉鎖も路上喫煙やポイ捨て続出…

喫煙者の本音「封鎖しない方が」

https://news.yahoo.co.jp/articles/3531aae5d5ca75f55fd9b07c25d478ecd93656e8

夜の繁華街で繰り返される路上飲み対策としてフェンス

が設置された広場で、新たに路上喫煙やポイ捨てといっ

た想定外の事態が起きた。一体なぜだろうか。

フェンスで囲まれた〓田馬場駅前広場

東京・新宿区の高田馬場駅前。ここで見られたのはフェ

ンスの陰に隠れるようにたばこを吸う人の姿。条例で禁

止されている路上喫煙が後を絶たない。

その背景には路上飲みの問題が関係していた。

多い時に100人もの人が集まり、酒を飲みながら大騒

ぎをしていた高田馬場駅前の広場。区は新型コロナの感

染防止対策としてパトロールや声掛けを実施し、路上飲

みをやめるように呼びかけたが、まったく改善が見られ

なかった。

そのため5月19日にフェンスで広場とともに喫煙所を

閉鎖した。

すると路上飲みが減った一方で、新たに路上喫煙が問題

となっている。

フェンスの周りで取材をすると、車道にはみ出してタバ

コを吸う男性やフェンス横にあるスペースでタバコを吸

う人の姿が。

なぜこの場所でタバコを吸っているのだろうか。

路上喫煙をしていた男性:

高田馬場は別にいいかなという認識なんですけど。多少

は喫煙所をなくさない方がマナーを守って吸う人が増え

るのかな。

さらに路上でタバコを吸っていた人を直撃すると…。ーー

ー路上喫煙禁止と書いてありますが?

路上喫煙をしていた男性:

すみません

持っていたタバコをポイ捨て。

男性がタバコを捨てた排水口の中を見てみると、排水口

には数え切れないほどの吸い殻が捨ててあった。

広場の前を通る人からは迷惑との声が上がる。

19歳女性:

たばこを吸ったりする人がいるとちょっとその前を通っ

た時に嫌だなと思います

新宿区はしばらくの間は閉鎖を続ける方針で、パトロー

ルを強化し注意を呼びかけていくことにしている。

池袋駅前でも喫煙所閉鎖

閉鎖された喫煙所周りでのポイ捨てや路上喫煙は池袋駅

の東口でも問題となっていた。

豊島区は感染リスクがあることや人の流れを抑制するた

めに4月25日に喫煙所を閉鎖した。

しかし、閉鎖によって喫煙所の周りでの喫煙が後を絶た

ない。ーー

ー路上喫煙の意識はありますか?

路上喫煙をしていた男性:

みんな吸っているのでここで吸ってもOKなのかなとい

う認識しかなかったですね。

足元を見てみると吸いがらがあちらこちらに散乱。吸い

がらを踏み消し、そのまま立ち去っていく人が相次ぐ。

職員が注意もいたちごっこ

豊島区でも路上喫煙は条例で禁止されていて、区の職員

がパトロールを強化している。

豊島区の職員:

すいません喫煙禁止なのでご協力お願いします!

職員が呼びかけると、たばこを吸っていた人たちは蜘蛛

の子を散らすように去っていった。

残された吸い殻を区の職員が清掃するが、わずか10分

後には喫煙者が戻り始め、15分後には元のように大勢

の人がタバコを吸い始めてしまった。

こうしたいたちごっこが連日続いているという。

豊島区の職員:

やってもやっても追いつかない。また戻って来てしまう。

繰り返すしかない。

豊島区では1日4回の清掃に加え、パトロールの時間を

増やしている。

喫煙者の本音「封鎖しない方が」

喫煙者の一人はこんな本音を口にする。

路上喫煙をしていた女性:

封鎖しない方がみんな普通に中で吸うと思う。路上喫煙

を意識はしますけど。結局私一人がやって変わるものが

あるんだったらいいけど、そこまで変わらない

喫煙所の閉鎖をやめる時期について豊島区は「緊急事態

宣言が解除された後に状況を見て判断していく」として

いる。（イット!5月25日放送分より）

喫煙所閉鎖したのに「吸い殻散乱」　池袋駅東口「常時

20人タバコ」のイタチごっこ...区は対応苦慮

https://news.yahoo.co.jp/articles/49ec0d2fcf5b07fb09c0a3e02c6a998ca64b9f8a

　東京都豊島区内のJR池袋駅東口の区指定喫煙所は、

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言後に閉

鎖されたが、周囲でタバコを吸う人が後を絶たず、吸い

殻も散乱して、区も対応に苦慮している。

　入口にロープが張られ、中に入れないように、植栽の

プランターが置かれた喫煙所の外では、少なくとも10

人がタバコを吸っている。

■「喫煙者ばっか締め付けてる」「何故代案なしで実施」

との声も

　近づくと、周囲の路上には、無数の吸い殻が散乱して

いて、酷い状況だ。

　ライブストリーマーの野田草履さん（＠nodazo

urimune）は2021年5月11日、ツイッター

でこんな写真を投稿し、「毎日この惨状」だとして動画

でも紹介した。

　同様な写真投稿も、ツイッターなどで相次いでおり、

様々な意見が寄せられている。

　一部喫煙者への非難は多く、「マナーなってないです

ね」「これだから喫煙者のイメージが悪くなる」「せめ

て携帯灰皿くらい使えば良いのに」などと厳しい声が出

た。一方で、「喫煙者ばっか締め付けてる」「感染防止

は解りますがやり方が変」「何故代案なしで実施すんの

か」と、一方的に閉鎖されたとして不満の声も上がって

いた。

　豊島区では、池袋駅の東口と北口にある区内2か所の

指定喫煙所をGW前の4月25日から閉鎖している。そ

の理由について、区の環境保全課長は5月19日、J-

CASTニュースの取材にこう説明した。

「1密でも2密でも感染リスクはあり、人流を抑える目

的もあります。タバコを吸うときにマスクを外して談笑

する人もいますし、掃除をする職員が長時間現場にいる

リスクも考慮しました。閉鎖の解除は、宣言が明けてか

ら他の施設の状況を見て決めたいと考えています」

「飲食店も時短や営業自粛をしており、行って下さいと

は言えない」

　豊島区によると、閉鎖後に喫煙所の外でタバコを吸っ

ている人は、より規模の大きい東口では、常時20人ほ

どいるという。

　職員が巡回して喫煙者に注意しているものの、現場に

張り付いているわけにもいかないといい、イタチごっこ

の状態のようだ。

　区では、2011年に路上喫煙及びポイ捨て防止に関

する条例を施行し、路上喫煙やポイ捨てを禁止している。

さらに、池袋駅周辺などの重点区域でのポイ捨ては、

2万円以下の罰金に処せられる。

　喫煙所の外でタバコを吸えば、条例違反になり、「た

とえ、携帯灰皿を持っていたとしても、路上喫煙をして

はダメです」と区の環境保全課長は言う。一方、ポイ捨

ては、罰金対象にもなるが、これまで徴収した実績はな

いとした。

「徴収するのが目的ではなく、反社会的行為だとの意識

を喫煙者の方に醸成してもらうためです。しかし、なか

なか守られずに苦慮しており、今後徴収がないとは言え

ないです」

　喫煙所の代案を求める声が出ていることについては、

こう説明した。

「宣言下で、不要不急の外出を控えるよう呼びかけてい

る状況です。飲食店も時短や営業自粛をしている中で、

行って下さいとは言えません。代わりを積極的に案内す

るのは難しく、ご自身で調べていただくしかないと考え

ています。この状況が続くなら、感染リスクがある中で

も人を割いて注意せざるを得ませんので、ご理解やご協

力をお願いしたいと思っています」

（J-CASTニュース編集部　野口博之）

【写真】吸い殻が散乱して酷い状況に（写真は、野田草履Ｐの裏

アカウント＠nodazourimuneから）

「2歳児がタバコが浸っていた液体を誤飲…」タバコの

誤飲は、なぜなくらないのか？【専門家】

https://news.yahoo.co.jp/articles/84ef29651ad337488d291548ce31f38ee6433553

健康増進法が改正され、2020年4月から分煙が義務

化されました。社会の禁煙化は進んでいるものの、子ど

ものタバコの誤飲事故はゼロになりません。40年にわ

たり禁煙活動に取り組む、十文字学園女子大学教授健康

管理センター長　齋藤麗子先生に、日本で禁煙が進まな

い理由について話を聞きました。

喫煙する家庭の子からは、尿からニコチンの代謝産物が

検出されることも！

齋藤先生が禁煙活動を始めたきっかけは、小児科臨床医

時代や保健所長としての経験からだと言います。

「約40年前のことですが、タバコの誤飲で救急外来に

運ばれた子どもの胃をよく洗浄しました。その後、保健

所長として保健所でも勤務したのですが、タバコを吸っ

ている家庭の子からは、尿中コチニンが検出されます。

コチニンとは、ニコチンが体内に吸収されるとできる代

謝産物です。尿内に排出されたコチニン（尿中コチニン）

を測定することで、どれだけタバコの煙が体内に入っ

ているかわかります。尿中コチニンは、喫煙者本人はも

ちろんですが、受動喫煙によっても検出されます」（齋

藤先生）

齋藤先生は平成15年度、保護者の同意を得て、乳幼児

健診で子どもの受動喫煙の実態について調査をしました。

「4カ月の子のママは、妊娠前から喫煙者で、産後も喫

煙を継続。夫婦ともに1日5本、家庭内の換気扇の下な

どで喫煙していたところ、子どもの尿中コチニンは16

8μg/mgクレアチンでした。4カ月の子の数値とし

ては深刻です。このままの状態では肺炎、気管支炎、ぜ

んそく、中耳炎などのリスクが高まります。

喫煙による健康被害を防ぐため、私は約40年にわたっ

て禁煙活動を続けていますが、タバコの誤飲事故はゼロ

にならないのが現状です」（齋藤先生）

タバコの誤飲事故の起こりやすい年齢と事故事例

消費者庁が2021年1月に行ったインターネット調査

（※1）では、保護者が喫煙する家庭の2割で「乳幼児

がタバコや吸い殻を口に入れた」または「入れそうにな

った」ことがわかっています。

※1有効回答者数500人・全国の20～60歳代を対

象に、0～6歳の子どもと同居しており、現在、タバコ

を喫煙する人を抽出した調査。

タバコを誤飲しそうになった年齢は０～2歳が多い

誤飲しそうになった年齢(複数回答)

消費者庁の調べでは、タバコを誤飲しそうになった年齢

は0～2歳が多いことがわかりました。

誤飲しそうになったタバコの置き場所はそれぞれ。「テー

ブルの上」「大人の衣類のポケット」「棚の上」「灰

皿」などが多いようです。

またタバコの誤飲事故として、医療機関ネットワーク事

業（※2）を通じて寄せられた事故事例を紹介します。

【使用前の紙巻きタバコを誤飲／1歳男児】

保護者が家事で目を離した2～3分の間に、年上の子と

別室で遊んでいた子どもが、保護者のかばんからタバコ

を箱ごと取り出し、中身を出して口に1本くわえていた。

床にはタバコの葉が散乱。指を入れて1回嘔吐させ、

心配で救急を受診した。

【タバコが浸っていた液体を誤飲／２歳男児】

玄関に置いているタバコの吸い殻入れに使用していたコー

ヒー缶を飲んだと、子どもが話した。保護者や上の子

は、別の部屋にいて見ていない。タバコのにおいがして、

吐き気があるため受診。胃の洗浄後、牛乳を飲ませて

3時間経過観察を行う。ニコチン中毒の症状がないため

帰宅。

※2　医療機関ネットワーク事業は、消費者庁と国民生

活センターとの共同事業。消費生活において生命または

身体に被害が生じた事故に遭い、参画医療機関を受診し

たことによる事故情報を収集するもので、2010年1

2月から運用を開始。

乳幼児がいる家庭で喫煙が続くのは、ニコチン依存症が

原因

齋藤先生によると、タバコの誤飲事故のリスクなどがあ

るにも関わらず、乳幼児がいる家庭で喫煙が続くのは、

ニコチン依存症が原因と言います。

「タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を

得るドパミンという神経伝達物質が放出されます。同時

に?また、もう1本吸いたい?という欲求が生まれ、や

めることができなくなります。今、日本ではニコチンを

含む加熱式タバコのシェアが伸びています。しかし、ニ

コチンを含まない電子タバコは、あまり普及していませ

ん。これもニコチン依存症が根深い証拠です」（齋藤先

生）

また日本は、タバコに対して寛容すぎるとも。

「日本のタバコのパッケージは、小さな文字で健康被害

について少し触れている程度ですが、海外は写真つきの

パッケージで健康被害を警告しています。たとえばペルー

のタバコのパッケージには“タバコはぜんそくを誘発

する”と酸素マスクをつけた子どもの写真が使われてい

るものもあります。シンガポールでは“喫煙は早産の原

因になる“と胎児の写真が使われているものもあります。

オーストラリアでは、紙巻きタバコは1箱3000円

以上します。日本もこのぐらいの取り組みをすると、喫

煙率は下がると思います」（齋藤先生）

乳幼児ファミリーは、サードハンド・スモークにも要注意

喫煙が周囲に与える害というと受動喫煙（喫煙者がそば

にいることで、有害物質を含むタバコの煙を吸わされて

しまうこと。タバコを吸わない人でも、継続的な受動喫

煙で健康に影響が出ることがわかっています）がよく知

られていますが、サードハンド・スモーク（3次喫煙・

タバコを消したあとに、残留する化学物質を吸入するこ

と）というのもあるそうです。

「サードハンド・スモークとは、たとえばベランダに出

て喫煙していたパパ（ママ）が部屋に戻ってくると、髪

の毛や衣類などについた、目に見えないタバコの有害成

分が与える影響のことです。サードハンド・スモークは、

加熱式タバコでも同様です。

赤ちゃんがいる家庭では、有害成分がついた服のまま、

赤ちゃんを抱っこしたりすることもあるでしょう。また

有害成分は、時間とともに下に落ちて行きます。とくに

赤ちゃんは、はいはいなどで床を触ったり、床に置いて

いるおもちゃをなめたりすることも多いので健康への影

響が心配されます。

新型コロナウイルスに感染すると喫煙者は重症化する傾

向があります。アメリカの文献調査でも明らかになって

います。喫煙者はタバコにより気管支や肺胞にダメージ

があるうえ、免疫も低下していることが要因です。また

イギリスでは5万3000人を対象に調査したところ、

非喫煙者に比べて喫煙者は、新型コロナウイルスに2倍

も感染していました。

自分自身の命だけでなく、大切な家族を守るためにも、

禁煙を真剣に考える時期に来ていると思います」（齋藤

先生）

データ提供/消費者庁・国民生活センター　取材・文/

麻生珠恵、ひよこクラブ編集部

小児科の中には、タバコの誤飲事故を2回繰り返した家

庭は、保健所に報告することもあるようです。齋藤先生

も「子どもの近くでタバコを吸ったり、手の届く場所に

タバコを置くなど誤飲事故が起きるような環境で育てる

のは虐待と同じ。喫煙する人には、そのぐらいの意識を

持ってほしい」と言います。

監修者　齋藤麗子（さいとうれいこ）　先生

PROFILE：医学博士、十文字学園女子大学教授

健康管理センター長　産業医、日本禁煙推進医師歯科医

師連盟会長。小児科医、東京都の区の保健所長などを経

て現職。40年にわたり、禁煙活動を続ける。

重症化・死亡リスク…コロナ下で重視される「禁煙」

3密避け喫煙室閉鎖も

田村専門委員の「まるごと医療」 京都大学病院禁煙外

来　高橋裕子さんに聞く

https://news.yahoo.co.jp/articles/8bd820e9246d43aede976222af71528500155d92

　5月31日は世界禁煙デー。新型コロナウイルス感染

症の世界的な流行下で、世界保健機関（WHO）は「た

ばこをやめるべき100以上の理由」の1番目に、喫煙

者は重症化や死亡のリスクが高いことを掲げるなど、禁

煙の重要性は一段と増している。コロナ下での禁煙の取

り組みついて、日本禁煙科学会理事長で京都大学病院禁

煙外来医師（特任教授）の高橋裕子さんに聞いた。

――コロナ下での2回目の世界禁煙デーを迎えます。禁

煙をめぐる状況はいかがでしょうか。

　コロナが流行し始めた頃には、喫煙によってどんな影

響がもたらされるのか情報の混乱がありました。その後、

多くの研究をまとめたメタアナリシスの論文も出され、

喫煙者は重症化のリスクが高いといった証拠が示され

るようになりました。約1年がたって、コロナによる重

症化を防ぐためにも、禁煙が大切であることが明確にな

ったと言えます。

――禁煙外来を受診する人も増えているのでしょうか。

　コロナの流行によって大勢の方が禁煙外来に押し寄せ

ているかというと、残念ながら、そうはなっていないの

が現状です。はっきりした理由は分かりませんが、外出

制限によって医療機関の受診そのものが抑えられている

面があるのかもしれません。

――禁煙指導のやり方にも変化はありますか。

　京大病院の禁煙外来では、初診は対面受診ですが、2

回目以降はオンライン診療で行うことが多くなっていま

す。患者さんと直接会って話をすることができないこと

や呼気のCO（一酸化炭素）濃度測定ができないなどの

面はありますが、逆にオンライン診療では、一人ひとり

の患者さんにじっくり時間をかけることができる利点も

あると感じています。

改正健康増進法の施行で企業の禁煙化が着実に進展

――改正健康増進法の施行から1年がたちました。

　この1年でもう一つ大切な変化を挙げるとすると、昨

年4月の屋内原則禁煙をうたった改正健康増進法の施行

を受けて、企業の禁煙の取り組みが非常に進んだことで

す。昨年は本来であれば、「健康増進法イヤー」になる

はずでしたが、コロナの流行のせいで大変な1年になっ

てしまいました。ただそんな中でも、法律が施行された

ことによって企業の取り組みは着実に進んでいると思い

ます。

――コロナ禍による影響はどうですか。

　感染予防のためには3密を避けることが大切であるこ

とから、建物内の喫煙室を閉鎖する企業も多く見られま

す。コロナはマイナスの影響ばかりではなく、禁煙の取

り組みを後押ししてくれた面もあります。

　これからワクチンの接種が進んで流行が抑えられる状

況になっても、こういった取り組みは続けていっていた

だきたいと願っています。

加熱式たばこも「禁煙」を

――近年は「加熱式たばこ」が広がっています。禁煙外

来での状況はいかがでしょうか。

　手術を受ける患者さんには事前に禁煙をしていただく

ことになっているのですが、「たばこをやめた」とおっ

しゃる方によく話を聞くと、従来型のたばこはやめたけ

ど、実は加熱式たばこを吸っているという方がいらっし

ゃいました。加熱式たばこの害に関するエビデンス（根

拠）はまだ十分ではない面はありますが、加熱式に変え

ても、たばこをやめたことにはならないことを、丁寧に

説明していく必要があります。

――加熱式たばこ以外にも、たばこ製品には含まれない、

様々なタイプの商品が出回っています。

　たとえばニコチンを含んでいない商品だからといって、

体に害がないかと言えばそうは言い切れません。ニコ

チンを含まなくても燃やせばタールが出ますし、様々な

有害物質を含んでいる可能性もあります。ニコチンを含

んでいないにもかかわらず、習慣性を持つことがあると

いう点には逆に怖さも感じます。

――最後に、コロナ下で禁煙に取り組んでいる人、これ

から禁煙しようと考えている人に一言お願いします。

　コロナの流行が全国的に拡大して緊急事態宣言も出さ

れているなかで、みなさん感染予防や健康的な生活を送

ることにとても気をつけて行動していらっしゃると思い

ます。今後、ワクチンの普及などで流行が収まった後で

も、気を緩めることなく、禁煙を続けていってほしいと

思います。

・世界保健機関（WHO）世界禁煙デー「たばこを

やめるべき100以上の理由」

https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco

田村良彦

　読売新聞東京本社メディア局専門委員。1986年早

稲田大学政治経済学部卒、同年読売新聞東京本社入社。

97年から編集局医療情報室（現・医療部）で連載「医

療ルネサンス」「病院の実力」などを担当。西部本社社

会部次長兼編集委員、東京本社編集委員（医療部）など

を経て2019年6月から現職。

【保険料】非喫煙料率の適用で20％～30％割引　遡

及適用もあり　禁煙で「固定費削減」

https://news.yahoo.co.jp/articles/34150ee33972d5a4fcbfc93368d5ff0707d8cb01

保険は健康な人ほど安く加入できる傾向にあります。

保険会社にもよりますが、

・ 非喫煙健康体

・ 非喫煙標準体

・ 喫煙健康体

・ 喫煙標準体

など、健康であるかどうか、喫煙者であるかどうかで保

険料率の区分けを行っている保険会社が大半です。

今回は、愛煙家、禁煙に一歩踏み出せない方に向けて保

険料節約の朗報をお伝えしたいと思います。

健康体料率の適用

前述の通り、

・ 健康体

・ 非喫煙

この2つが保険料の安さを分けるポイントです。

健康体料率を適用できるかどうかは、

・ 直近で受診した健康診断結果

・ 保険会社提携医院にて健康診断受診

このいずれかの方法で判断されます。

特に、健康診断結果の数値で判断されることが多いので

すが、一度悪化してしまうと数値の改善を望みにくい症

状の検査もあります。

この場合には健康体料率が適用されずに、標準体料率と

なってしまいますので保険料は少し高くなってしまいま

す。

日々の生活改善で健康体料率の範囲内に数値を改善でき

れば良いのですが、経験上、そのような方は多くはあり

ません。

一方で、改善しやすいのが喫煙です。

ほとんどの保険会社が「過去1年以内の喫煙の有無」を

基準としていますので、1年以上前の喫煙歴は問われま

せん。

たばこは吸うか吸わないか、自分自身で決断できます。

健康診断の数値改善は難しい場合もありますが、禁煙は

自身の意識次第です。

非喫煙料率適用の可否は「コチニン検査」で判断

過去1年以内の喫煙の有無が非喫煙料率適用の判断基準

です。

保険に加入する際に「告知」といわれる健康状態の確認

手続きを受けることになりますが、この告知時に過去1

年以内の喫煙の有無を申告します。

もちろん自己申告のみだと問題があるので「コチニン検

査」という唾液採取検査を行い、専門の検査機関にて喫

煙の反応を確認します。

この検査にパスすることによって非喫煙料率が適用され

ます。

この非喫煙料率は保険会社によって違いはあるものの、

かなりの保険料が割引されます。

健康体料率よりもその割引率が高いことが多いので、健

康に自信のない方でも非喫煙料率を適用させたいところ

です。

保険料を少しでも節約するために禁煙を始める方もいら

っしゃいます。

加入後の禁煙で非喫煙料率が遡及適用される保険会社も

「もっと前に知っていたら禁煙していたかも…」

「禁煙に成功してから保険に入った方がいいのかな…」

これまでは非喫煙料率を適用できるかどうかは、保険加

入時のコチニン検査次第でした。

つまり、保険に加入する時点で過去1年以内に喫煙歴が

あると適用されませんでした。

たばこを吸っていない人のほうが保険料が安くなると知

った時点では時すでに遅しという方がほとんどです。

しかし、「保険加入後でも1年以上の禁煙に成功すれば

加入時に遡って非喫煙料率が適用される」という制度を

発表する保険会社が出てきています。

これは喫煙者には朗報です。

加入時には喫煙料率の保険料を払うことになりますが、

加入後1年以上の禁煙に成功し、コチニン検査をパスす

ることによって、その後の保険料は非喫煙料率が適用さ

れることになるのです。

それだけではなく、喫煙料率で払っていた過去の保険料

の差額も戻ってくるので禁煙しない手はありません。

繰り返しになりますが喫煙者にとっては非常に大きな朗

報です。

非喫煙料率が適用される保険種類も拡大傾向

時代的なものもありますが、禁煙の流れは保険業界にも

大きな変化を与えています。

数年前までは非喫煙料率が適用される保険種類は死亡保

険がメインでした。しかし、最近では医療保険にも適用

されるなど、その傾向は強くなっています。

また、この傾向は今後も加速していくと予想されます。

前述の通り、非喫煙料率適用の割引率はとても大きいと

言えます。保険種類や保険金額にもよりますが、20％～

30％の割引率になることも多々あります。

今後、全ての種類の保険に非喫煙料率が適用される時代

が来る可能性も大いにあるのです。

今からでも禁煙を始めるのに遅くはありません。たばこ

代節約だけではなく、保険料も割引になる制度を活用す

るべきだと私は考えます。

禁煙は健康維持と保険料節約の一石二鳥

喫煙は「百害あって一利なし」と言われています。人生

における1番の資本は体です。禁煙は健康維持に役立つ

うえに保険料の節約にもなります。

節約の最大のポイントは「固定費を削減すること」とい

うフレーズを聞かれたことがある方も多いのではないで

しょうか。

保険料はずっと払い続けるものなのでその効果は絶大で

す。毎月の支出を抑えることが将来の家計改善の近道で

す。

健康と保険料節約、両方を達成できる禁煙にチャレンジ

されてみてはいかがでしょうか。（執筆者：FP歴10

年　冨岡 光）

日本の喫煙者が10年前と比較して激減している？最新

の喫煙者率と他国との比較

磯野 琢朗　2021.05.25

https://news.allabout.co.jp/articles/o/28797/

5月31日は「世界禁煙デー」。世界保健機関（WHO）

が、平成元年に「世界禁煙デー」と定め、喫煙しない

ことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ

か健康かに関する活動計画」を開始しています。

日本でも、国や企業が受動喫煙を防止する試みを積極的

に行っており、喫煙者もまた減少傾向にあります。現在

の日本では、喫煙者はどのくらいいるのでしょうか。

今回は、厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

やOECDの発表している調査データから、日本の喫

煙者率について紹介します。

日本の喫煙者率は16.7%で10年前から7％減

まず日本の喫煙者率を確認します。下に示しているのは、

平成21年から令和元年までの喫煙者率の推移をまと

めたものです。

このグラフから分かる通り、喫煙者率は年々減少傾向に

あります。特に男性の減少率が大きく、平成21年は3

8.2%だったものが令和1年には27.1%と10%

以上減少しています。

割合が高いのは40～49歳の男性

16.7％の喫煙者のうち、どの年齢層が多く喫煙をし

ているのでしょうか。次に示しているのは、習慣的に喫

煙している割合を、性別、年齢段階別にまとめたもので

す。

最も高い割合にあるのは、40～49歳の男性で36.

5％という状況になっています。20～69歳までの年

齢段階では、喫煙者は30％以上となっており、男性の

3人に1人は喫煙者だということがわかります。一方で、

女性はどの年齢層でも10％前後となっており、50～

59歳が最も割合が高い12.9％という状況になっ

ています。

日本では減少傾向にある喫煙者。世界禁煙デーである5

月31日には、ご自身のたばこが必要かどうか、今一度

考えてみてはいかがでしょうか。

OECDで日本は10番目の喫煙者率

最後に、世界の喫煙者率を比較します。下に示している

のはOECD加盟国の喫煙者率をまとめたものです。

日本は、10番目という結果になっています。最も多い

のはギリシャで喫煙者率は35％となっており、欧州の

国々が日本より喫煙者率が高い傾向にあることがわかり

ます。また、最も少ないのは、メキシコで7.5％とな

っています。

３１日は世界禁煙デー　契約書にサインを

https://www.sankeibiz.jp/econome/news/210525/ecb2105252118005-n1.htm

　ＷＨＯ（世界保健機関）は１９８９（平成元）年に５

月３１日を「世界禁煙デー（Ｗｏｒｌｄ　Ｎｏ　Ｔｏｂ

ａｃｃｏ　Ｄａｙ）」と定め、喫煙しないことが一般的

社会習慣となることを目指す活動を開始した。今年の世

界禁煙デーのテーマは「Ｃｏｍｍｉｔ　ｔｏ　ｑｕｉｔ

（禁煙を約束しよう）」である。

　ＷＨＯは世界禁煙デーのページで、「ＣＯＶＩＤ－１

９パンデミックにより、何百万人もの喫煙者がたばこを

止めたいと思っている。今日から禁煙を約束し誓約書に

サインしよう」と、禁煙の誓いを登録するよう呼びかけ

ている。喫煙者は新型コロナウイルスに感染すると重症

化しやすいため、即時禁煙を求める強いメッセージであ

る。そして禁煙挑戦時の「たばこを吸いたい」という欲

求を抑えるための助言として、文末の表１に示す「Ｄで

始まる４つの行動」を提示している。

　しかし、個人の努力による禁煙が困難なことは世界共

通であり、公的な支援の仕組みを持つ国も多い。その有

力なツールが「Ｑｕｉｔｌｉｎｅ」、電話による禁煙支

援である。ＷＨＯのウェブサイトには、無料で利用でき

る世界の国々の「Ｑｕｉｔｌｉｎｅ」の電話番号リスト

が掲載されている。

　世界禁煙デーに関連して、日本でも平成４（１９９２）

年から、厚生労働省が毎年５月３１日から６月６日ま

での１週間を「禁煙週間」と定め、禁煙および受動喫煙

防止に関わる普及啓発活動を実施してきた。今年の禁煙

週間のテーマは「たばこの健康影響を知ろう！～新型コ

ロナウイルス感染症とたばこの関係～」である。

PR

　禁煙週間に関連する禁煙啓発活動は県内でも毎年実施

されてきた。表２に示す団体で構成される群馬県禁煙支

援県民公開講座実行委員会が企画して、「群馬県禁煙支

援公開講座・健康フェスタ」を実施してきた。昨年に引

き続き、今年も人を集めるイベントは取りやめ、昨年度

募集した禁煙川柳を利用した啓発活動が行われる計画だ。

　ところで、現在、群馬県にも「蔓延（まんえん）防止

等重点措置」が発令されている。そこで、今年の禁煙週

間テーマの喫煙と新型コロナウイルス感染症の関連を簡

単におさらいしておこう。

　感染防止の基本は「３密回避」であり、「手洗いと手

指の消毒」、そして「マスク着用の徹底」である。喫煙

はマスクを外すうえ、喫煙室は一般に狭く密な状態にな

りやすく、他人の呼出煙を吸いこむ可能性が高い。呼出

煙に含まれるエアロゾルには、たばこ由来の有害物質だ

けでなく、ウイルスが含まれる恐れもある。たばこを吸

う際はドアノブなどに触れた清潔とはいえない手でたば

こを口元に運ぶことになり、これも感染リスクの高い行

為である。

　ＷＨＯのウェブサイトには、毎年８００万人を超す人

がたばこによって亡くなっているとの記述がある。５月

１５日現在、新型コロナウイルス感染症で亡くなった人

は世界で３３０万人を超えたが、たばこで亡くなる人の

数は毎年、その倍以上もある事実にも注目してほしい。

　喫煙はコロナ感染リスクを高め、感染時の重症化リス

クも高める。愛煙家の皆さん、世界禁煙デー、禁煙週間

を機に、誓約書にサインしませんか？

　（高崎健康福祉大教授　　東福寺幾夫）◇

■表１　ＷＨＯによる喫煙欲求を抑えるヒント（４つの

Ｄ）

１　Ｄｅｌａｙ（喫煙の欲求を可能な限り我慢する）

２　Ｄｅｅｐ　ｂｒｅａｔｈｉｎｇ（１０回深呼吸しリ

ラックスする）

３　Ｄｒｉｎｋ　ｗａｔｅｒ（たばこをくわえる代わり

に水を飲む）

４　Ｄｏ　ｓｏｍｅｔｈｉｎｇ　ｅｌｓｅ　ｔｏ　ｄｉ

ｓｔｒａｃｔ　ｙｏｕｒｓｅｌｆ（気晴らしに読書、散

歩や音楽を聴くなど何かする）

＝ＷＨＯホームページより（日本語は筆者訳）

■表２　群馬県禁煙支援県民公開講座実行委員会の構成

団体

　群馬県医師会、群馬県歯科医師会、群馬県薬剤師会、

群馬県看護協会、群馬県臨床検査技師会、高崎健康福祉

大学（事務局：県健康長寿社会づくり推進課）

「禁煙室」の趣、丸ごと再生　大阪、築９０年ビルに内

装移設　金沢・尾張町の喫茶店「理想の雰囲気」

https://news.yahoo.co.jp/articles/e19faac8c62e56c29142655fde81a1654ecf2392

禁煙後に10kg太っても死亡リスクは低下する

オーストラリアの成人を対象にしたコホート研究

2021/05/26　大西 淳子＝医学ジャーナリスト

https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/hotnews/jama/202105/570297.html

　オーストラリアWestern Sydney大学の

BerheW. Sahle氏らは、禁煙後に体重が増

加する人が多いことから、体重増加が禁煙のメリットを

相殺するかどうかを調べるために成人を対象とするコホー

ト研究を行い、たとえ禁煙後の体重増加が10kgを

超えても喫煙者に比べると有意な死亡リスクの減少が見

られたと報告した。結果は2021年4月27日のJA

MA Network Open誌電子版に掲載された。

　肥満は、2型糖尿病や心血管疾患（CVD）、ある種

の癌、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、死亡などの危険

因子と見なされている。そのため禁煙後に体重が増加す

ると、禁煙のメリットが損なわれるのではないかと考え

て、禁煙に踏みきれない喫煙者が一部に存在する。しか

し、体重増加が禁煙の利益を損なうかどうかは明らかで

はなかった。そこで著者らは、禁煙後の体重およびBM

Iの長期的な変化と、CVD、2型糖尿病、癌、COP

D、総死亡の関係を検討するコホート研究を計画した。

　この研究では、オーストラリアで2001年から始ま

った世帯パネル調査の「Household, Inc

ome and Labour Dynamics i

n Australia（HILDA）サーベイ」のデー

タを利用することにした。この調査は家庭の経済状態

と家族の健康状況の関連を調べるために、オーストラリ

ア政府が費用を負担して継続して実施されている。全国

からサンプリングされた世帯を対象に、年1回家庭内の

成人にインタビュー調査を行っている。今回は2006

年から2014年にHILDAに参加したオーストラリ

ア国民を代表する18歳以上の人々で、体重、BMI、

喫煙習慣に関する情報などがそろっていた人を分析対象

にした。

　HILDAサーベイに登録した時点で、参加者の年齢、

性別、雇用状況、配偶者の有無、学歴などの情報を収

集した。年1回、質問票を用いて、過去12カ月間の喫

煙習慣と身長・体重に関する情報の自己申告を依頼した。

また、2～4年ごとの調査の時点で、半年以上前から、

医療従事者に、心血管疾患（CVD）、2型糖尿病、

癌、慢性閉塞性肺疾患（COPD）であると言われてい

なかったかどうかを尋ねた。また、運動習慣や飲酒習慣

に関する情報も得た。死亡の有無については、同国の死

亡登録を参照して判定した。

　Cox比例ハザード回帰モデルを用いて、禁煙後の体

重およびBMIの変化と、CVD、2型糖尿病、癌、C

OPD、死亡の関係を検討した。

　合計で1万6663人をコホートに組み入れた。80

82人が男性で8581人が女性、平均年齢は43.7

歳、標準偏差は16.3歳だった。参加者のうち358

8人（21.5％）は追跡期間を通じて喫煙していた人、

7842人（47.1％）は喫煙したことがない人、

5233人（31.4％）が禁煙した人だった。

@@@@@@@@

807-8555　福岡県北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1　ダイヤルイン：093-691-7473

産業医科大学　産業生態科学研究所　健康開発科学研究室　大和　浩

タバコ対策：http://www.tobacco-control.jp/

３日経っても返信がない場合、リマインドメールをお願い致します。

無煙ニュース：https://www.mag2.com/m/0001691332

禁煙の教科書：https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/

企業の喫煙対策マニュアル：https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/list/detail/id=336

肺の寿命の延ばしかた：https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/citizen/hainojumyo.pdf